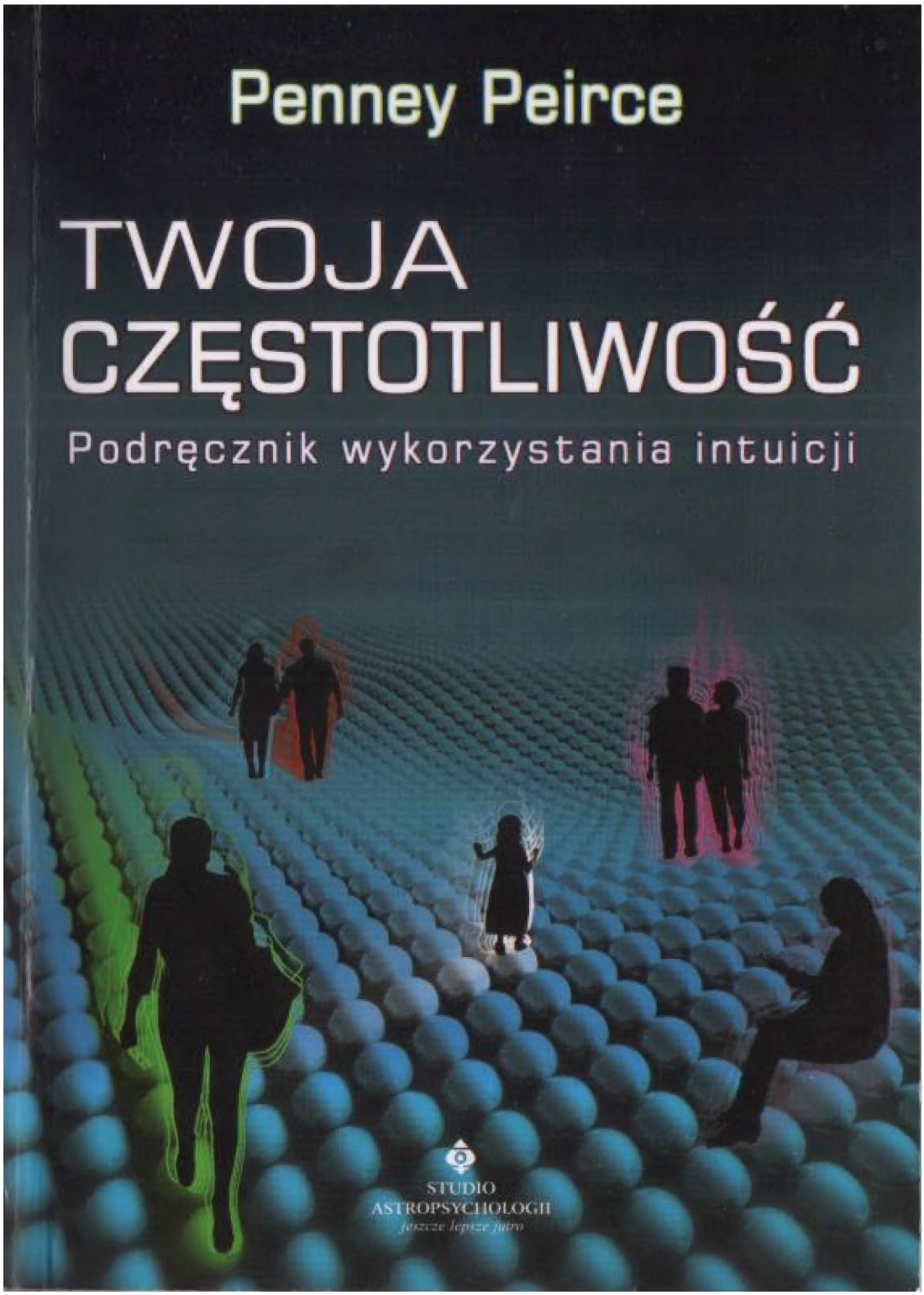
Penney Peirce

TWOJA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Podręcznik wykorzystania intuicji



www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Słowa uznania za *Twoją częstotliwość* Penney Peirce

„Penney Peirce napisała niezwykle pożyteczną książkę, która pomoże ci rozpoznać najgłębszą wibrację twego najprawdziwszego Ja oraz wykorzystać własną wrażliwość – aby wszystkie sfery twego życia mogły się zmienić na lepsze".
Dr Carol Adrienne

„Penney Peirce, mistrz-nauczyciel, obdarowuje nas tą potężną książką, w której splata tak wiele wątków gobelinu świadomości w spójną całość".
Dr Marcia Emery

„*Twoja częstotliwość* to niesamowity »podręcznik przyszłości«, łączący w sobie różnorodne spojrzenia na rozszerzanie naszej percepcji i rozwój niezwykłych zdolności człowieka".
Hal Zina Bennet

„Już w samym tytule Penney Peirce wychwytuje i wyjaśnia często niewłaściwie rozumiane i niezauważane subtelności energii i wibracji. Jako detektyw-medium, wykorzystuję wrażliwość ciała oraz zdolność rozróżniania subtelnych energii na miejscu zbrodni, dostrajając się do częstotliwości danego miejsca, aby odtworzyć wydarzenia, które się tam rozegrały. Uczyłam również dzieci i całe rodziny opanowania wrażliwości na wibracje, aby w ten sposób mogły dbać o własne bezpieczeństwo. *Twoja częstotliwość* oferuje czytelnikom narzędzia, dzięki którym będą mogli rozpoznawać i rozwijać swoją wrażliwość, a tym samym przyspieszać rozwój osobisty i odnajdywać w swym życiu więcej wolności".
Pam Coronado, intuicyjny detektyw i gwiazda programu Sensing Murder [Wyczuwanie morderstwa], Discovery Channel

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

„*Twoja częstotliwość* odsłania prostotę kryjącą się za pozornym chaosem. Podając szczegóły i przykłady, ułatwiające nawiązanie kontaktu z celem duszy, czynami i więziami łączącymi nas z innymi ludźmi, Penney Peirce wskazuje, jak żyć w harmonii ze wspaniałością tego, kim naprawdę jesteśmy. Wnosi swój doniosły wkład w proces transformacji każdego człowieka".

Dr Joan C. King, neurobiolog,
profesor emerytowany, Tufts University School of Medicine

„Ta książka wynosi *Sekret* na jeszcze wyższy poziom. Jej sednem jest ważna prawda. Lewa półkula mózgowa będzie się jej sprzeciwiać, ale jeśli wsłuchasz się w to, co mówi Penney Peirce i dostroisz ucho do tego, co w tobie rezonuje, zyskasz coś trwałego i naprawdę znaczącego".

Don Joseph Goewey

„*Twoja częstotliwość* pełna jest głębokiej mądrości Penney i zapewni ogromną pomoc każdemu, kto zechce podnieść swoją częstotliwość, osiągnąć zjednoczenie wnętrza i zewnętrza oraz zrobić krok w stronę emocjonalnego oświecenia".

Dr Margaret Paul

„Wiele powiedziano ogólnie o częstotliwości i podnoszeniu wibracji, ale ta książka jest przemyślaną i precyzyjną mapą prowadzącą ku nowym sferom świadomości, w które wszyscy wkraczamy".

Hope i Randy Mead, twórcy filmu Orbs: The Veil is Lifting
[Orby: zasłona się rozsuwa]

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Penney Peirce

TWOJA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Podręcznik wykorzystania intuicji

Przedmowa Michaela Bernarda Beckwitha

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Redakcja: Ewa Karczewska
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Aleksandra Wróbel
Tłumaczenie: Ryszard Oślizło
Korekta: Małgorzata Waś

Wydanie II
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-441-4

Copyright © 2009 by Penney Peirce
All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever without the prior written permission of Atria Paperback/Beyond Words Publishing, Inc., except where permitted by law.

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman" – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Dla ludzi, którzy doświadczają najboleśniejszego cierpienia,
którzy czują się uwięzieni i pozbawieni nadziei,
którzy czują, że życie nie ma sensu i wydaje się być niezwykle okrutne
– jest takie miejsce w samym centrum każdej chwili,
dostępne tu i teraz,
gdzie wolność i pełna współczucia prawda czekają,
by wszystkich nas powitać w domu.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Spis treści

Podziękowania 9
Przedmowa 11
Do Czytelnika 15
Odnalezienie częstotliwości 25

Rozdział pierwszy: Nasza feniksowa transformacja 33
Rozdział drugi: Życie wśród częstotliwości 59
Rozdział trzeci: Uświadomienie sobie własnych nawyków emocjonalnych 89
Rozdział czwarty: Wyzwolenie się z negatywnych wibracji 115
Rozdział piąty: Odczuwanie częstotliwości domowej 139
Rozdział szósty: „Wczuwanie się" w życie dzięki świadomej wrażliwości 169
Rozdział siódmy: Opanowanie rezonansu w związkach 203
Rozdział ósmy: Odkrywanie doskonalszych rozwiązań, wyborów i planów 235
Rozdział dziewiąty: Tworzenie życia o wysokiej częstotliwości 261
Rozdział dziesiąty: Przyspieszenie ku przejrzystości 291

Glosariusz 323

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Podziękowania

Garstka ludzi była mi szczególnie pomocna przy tworzeniu tej książki. Rod McDaniel podpowiedział parę ważnych terminów, na przykład „częstotliwość domowa", dzięki którym natychmiast dokładnie dostroiłam się i otworzyłam na nowy wgląd i informacje. Jestem mu też wdzięczna za uwagi na temat tekstu niniejszej książki oraz za piękne, oryginalne tłumaczenie utworów Rainera Marii Rilkego. Również inni cierpliwie przeczytali pierwszy szkic i podzielili się ze mną swoimi wspaniałymi spostrzeżeniami. Wyrazy wdzięczności składam Darrylowi Lundahlowi, Cameron Hogan, Pam Kramer, Henry'emu Smiley'owi, Anne Lewis, Barbarze Haury, Anthony'emu Wrightowi, Jimowi White'owi i Joan Charles. Jestem również głęboko wdzięczna mojej matce, Skip Eby i siostrze Pauli Peirce, za ich zainteresowanie, sprowadzanie mnie na ziemię i lojalne wspieranie, nawet jeśli nie zawsze wiedzą, o czym mówię. Dziękuję również Chrisowi Lenzowi i Karen Malik z Instytutu Monroe za ich skrupulatność i wkład.

Praca z Cynthią Black i z zespołem wydawnictwa Beyond Words Publishing była dla mnie wspaniałym doświadczeniem. Dawno temu podjęli ryzyko, wydając moją książkę *The Intuitive Way* [Intuicja. Jak słuchać wskazówek wewnętrznego głosu] i bardzo się cieszę, że znowu jestem z nimi. Są to osoby życzliwe i serdeczne, a Cindy darzyła mnie prawdziwym wsparciem, kiedy wkraczałam na to nowe terytorium. Marie Hix była pełna optymizmu i nieustannie służyła mi pomocą, splatając nitki całego projektu w jedną całość. Nie mogłabym sobie wymarzyć bardziej utalentowanej, wnikliwej i taktownej redaktorki niż Julie Steigerwaldt. Dziękuję także Lindsay Brown, Sarze Blum, Devonowi Smithowi i Billowi Brunsonowi.

Wreszcie, wdzięczna jestem Michaelowi Bernardowi Beckwithowi za poświęcenie czasu na napisanie tak wspaniałej przedmowy.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Przedmowa

Książka, którą trzymasz w ręku, nie jest materią bezwładną, zwykłym papierem pokrytym tuszem uformowanym w różne czcionki i kształty. Prawda sięga głębiej – znacznie głębiej – pod powierzchnię tego, co widoczne dla oczu, namacalne dla dłoni i zrozumiałe dla umysłu. Chodzi przede wszystkim o to, co przyciągnęło tę książkę w twoje pole elektromagnetyczne: energetyczny rezonans pomiędzy tobą i przekazem mądrości zawartym na jej stronach. Właśnie to pole energetyczne Penney Peirce nazywa twoją „częstotliwością domową" czyli osobistą wibracją energetyczną. Słowa tworzące tę książkę również wibrują z określoną częstotliwością energetyczną, której źródłem jest kosmiczna Inteligencja ożywiająca i podtrzymująca życie; mogą one przekazać ci swą lekkość i moc. Kiedy Penney opisuje, jak Duch i Materia tańczą ze sobą w ekstazie, ma się ochotę poznać kroki składające się na te dziewięć faz osobistej transformacji, żeby można było przyłączyć się do tej uroczystości.

Towarzystwa naukowe na całym świecie zgadzają się, że energia tworzy wszystko i że układy energetyczne są świadome. Mówią, że Ziemia kręci się w nieskończonym polu elektromagnetycznym. Wszystko ma swój udział w tej wirującej, oscylującej, wibrującej energii. Ciekawe, jak powszechnie uznajemy energię kosmiczną za coś, co znajduje się *gdzieś tam*, w odległym miejscu, poza ziemią, po której stąpamy. Prawda jest taka, że ta sama energia obecna jest *tutaj*, w życiu poszczególnych istot i wszędzie w atmosferze, w której żyjemy. Jesteśmy istotami kosmicznymi, które żyją i poruszają się w taki sposób, że energetycznie wpływamy na każdy zakątek kosmosu. Kiedy więc zajmujemy się tematem częstotliwości energetycznych, nie chodzi o tajemnicze „coś" wibrujące gdzieś w stratosferze, lecz bezpośrednio w naszej indywidualnej *przestrzeni wewnętrznej*. Pierre Teilhard de

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Chardin, jezuicki ksiądz i paleontolog, określał tę wewnętrzną przestrzeń jako „wewnętrzność" (ang. *interiority* – słowo to powstało w wyniku jego intuicyjnego związku ze światem naturalnym), którą uważał za energetyczny, wciąż ewoluujący postęp ku materialnej złożoności i świadomości.

Chardin drogo zapłacił za swoje teorie: jego dzieło zostało zakazane przez Watykan i stał się niemile widziany w rodzinnym kraju, we Francji, więc przeniósł się do Chin, a później do Nowego Jorku. Świadectwem naszego ewolucyjnego postępu jest fakt, że dzisiaj osoby takie jak Penney mogą otwarcie dzielić się wynikami swych wewnętrznych eksploracji w laboratorium świadomości, nie narażając się na religijną czy rządową cenzurę bądź potępienie. W dwudziestym pierwszym wieku dokonuje się przełom w rozumieniu połączenia ciała, umysłu i ducha, a nasze wzajemne powiązania z kosmosem zmieniły nasze poglądy i pozwoliły uświadomić sobie pierwotną inteligencję Ziemi. Ludzkie pojmowanie ewoluowało i w rezultacie ludzkość stała się bardziej świadoma powiązań energetycznych – jedności – z Matką Ziemią i tego, że musimy żyć w harmonii z niewidzialnymi prawami rządzącymi energią i wspierającymi wszelkie życie. Penney stworzyła coś, co nazwałbym „energetycznym szablonem", wskazującym skuteczne środki, praktyczne zastosowania w codziennym życiu i głębsze aspekty przeżywania przez istotę duchową swego ludzkiego wcielenia.

Przedstawiony przez Penney szczegółowy opis hinduskiego energetycznego systemu czakr może wskazać sposób oczyszczenia naszego pola energii, wyzwolenia zgęstniałej energii. Stosując starożytne prawdy w obliczu wyzwań współczesnego życia, możemy przejść z Ery Informacji w Erę Intuicji, w której świadomość zbiorowa coraz lepiej łączy się z naszą wrodzoną zdolnością dostrajania się do wyższej częstotliwości „rozwiniętego Ja", które nazywam Autentycznym Ja.

Znakomita skala codziennych wibracji, którą przedstawia Penney, opisuje od A do Z wpływ, jaki w ciągu całego dnia wywieramy na własne ciało, emocje i myśli. Razem z jej dziewięcioma etapami transformacji, możemy zastosować pionierskie umiejętności, które dostroją nas do energetycznej częstotliwości własnej bieżącej wibracji, a następnie przyspieszą osiągnięcie częstotliwości wyższej okta-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wy. Penney dokłada wszelkich starań, żeby precyzyjnie przekazać swą wiedzę i hojnie dzieli się z czytelnikami głębokim zrozumieniem naszej energetycznej anatomii. Przekonująco prezentuje fakt, że nie tylko możemy, ale też mamy obowiązek wyskalować i przeskalować własną „częstotliwość domową", żebyśmy mogli realizować w życiu swój najwyższy cel.

Jakże zachęcająco działa świadomość, że zastosowanie intuicyjnej energii nie jest zarezerwowane dla medium i mistyków. Jest to zdolność, którą wszyscy posiadamy i wykorzystujemy, świadomie lub nieświadomie, w różnym stopniu, w zależności od indywidualnego rozwoju. Penney przekazuje dobrą wiadomość, że wykonując ćwiczenia, których nas uczy, możemy świadomie rozwijać swe intuicyjne zdolności i w ten sposób świadomie pobierać energię z pierwotnej skarbnicy wglądu, intuicji i inspiracji – z samego Źródła Życia, znajdującego się w nas samych i wszędzie wokół.

Świadome kształtowanie i stosowanie energii myślowej jest niezwykle potężnym czynnikiem autotransformacji. Skłoniło ono Carla Junga do opisania w następujący sposób doświadczenia, które stało się jego udziałem w wieku dwunastu lat: „Nagle owładnęło mną przemożne wrażenie, jakbym właśnie wyłonił się z gęstej chmury. W jednej chwili wiedziałem: teraz jestem sobą! To było tak, jakby za mną znajdowała się ściana mgły, a po jej drugiej stronie jeszcze nie było żadnego »Ja«. Ale w tym momencie natknąłem się na siebie. Wcześniej też istniałem, ale wszystko tylko mi się zdarzało. Teraz ja zdarzyłem się sobie".

Kiedy przebudzimy się na swoją prawdziwą naturę energetycznych istot, kiedy wnikniemy w swą wewnętrzność i rozpoczniemy świadome zgłębianie tajemnicy świadomości, wtedy „zdarzymy się sobie". Są tacy, którzy wciąż uważają, że autorefleksja, kontemplacja, medytacja i inne praktyki pracy wewnętrznej służą tylko własnej przyjemności. Jednak badania kliniczne i rewolucyjne postępy w różnych dziedzinach nowoczesnej nauki wciąż dostarczają dowodów empirycznych, świadczących o tym, że praca wewnętrzna w sposób niepodważalny przekształca częstotliwości energetyczne praktykującego. Czy poprzez teorię elektromagnetyczną, grawitacyjną, czy kwantową, nauka odkrywa to, co duchowi giganci wszystkich epok i tradycji przekazują

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nam od zarania dziejów: jesteśmy świetlistymi istotami energetycznymi obdarzonymi twórczą inteligencją, w pełni przygotowanymi do świadomego uczestnictwa w ewolucyjnym impulsie wszechświata i do pełnego samourzeczywistnienia.

W *Twojej częstotliwości*, Penney Peirce inteligentnie i z wyczuciem łączy potężne nauki, osobiste doświadczenia, pracę ze swymi klientami i skuteczne metody, mając na celu podniesienie poziomu naszej „częstotliwości domowej" i poprawę nie tylko naszego życia jako jednostek, ale także istnienia w wymiarze kosmicznym. Połączenie to stanowi doskonały lek energetyczny mający uniwersalne zastosowanie w czasach, w których żyjemy.

– Michael Bernard Beckwith,
autor *Spiritual Liberation* [Duchowe wyzwolenie]

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Do Czytelnika

Zbieżność mistycyzmu i nowej fizyki przywiodła nas
do bram naszego człowieczeństwa.
Poza nimi znajduje się coś, co dosłownie wykracza
poza możliwości języka.
– Michael Talbot

Bez wątpienia zauważyłeś, że żyjemy w chaotycznych, a jednak potężnych czasach. Tak jak niespokojne zwierzęta wyczuwają nadciągające trzęsienie ziemi, tak i ty możesz czuć, że zanosi się na wielką zmianę. Trudno nie zauważyć, że wszystko dzisiaj jest tak niestabilne, jak gotująca się woda. Plusem jest to, że ta niestabilność potrząsa nami i zmusza do doświadczania siebie w całkowicie nowy sposób – nie tyle jako ciała fizyczne wyodrębnione w pustej przestrzeni, ale raczej jako wibrujące energią istoty, żyjące we wzajemnej zależności z innymi wibracyjnymi istotami w wibracyjnym świecie.

Stajemy się coraz bardziej świadomi wewnętrznej i zewnętrznej *energii*, jej cech i zasad, zgodnie z którymi funkcjonuje – częstotliwości, wibracji, rezonansu, fal, drgań, cykli, oktaw i spektrów. Odkrywamy, że te koncepcje leżą u podstaw najnowszych technik, mających na celu poznanie, robienie i posiadanie wszystkiego. Innymi słowy, twoja *osobista wibracja* – częstotliwość energii utrzymywanej w twoim ciele, emocjach i umyśle – jest najważniejszym narzędziem, którym dysponujesz, by tworzyć i żyć idealnym życiem. Jeśli częstotliwość energii jest wysoka, szybka i czysta, życie toczy się bez wysiłku

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i w zgodzie z twoim przeznaczeniem, natomiast częstotliwość niższa, powolniejsza i bardziej zniekształcona kreuje życie pełne przeszkód i rozczarowań.

Wzrost częstotliwości!

Należy zrozumieć kilka podstawowych rzeczy: (1) znajdujesz się pod wpływem procesu ewolucji, który przebiega zgodnie z określonymi etapami, skutkiem czego energetyczna częstotliwość twego ciała, emocji i umysłu przyspiesza, (2) ponieważ rosnąca częstotliwość twej energii rozwija się wraz z poziomem świadomości, stopniowo stajesz się bardziej świadomy, wrażliwy, wizjonerski, empatyczny i pełny miłości, oraz (3) największym wyzwaniem kilku kolejnych lat będzie praca nad własną wrażliwością, utrzymaniem czystości osobistej wibracji i nauka stosowania „zasad częstotliwości", które umożliwią udane życie w nadchodzących czasach.

Ludzie wrażliwi na sfery niewidzialnego – do których sama się zaliczam – od dawna wyczuwali intuicyjnie, że subtelna częstotliwość przenikająca nasze ciała i całą ziemię, stale wzrasta. Najpierw porusza nas wewnętrznie, sprawiając, że czujemy się nieswojo, choć nie wiemy dlaczego. Wtedy świat zewnętrzny przyspiesza i wydaje się osiągać coraz wyższe tony, a nawet popadać w chaos. W końcu dostrajamy się do tego nowego, wyższego poziomu energii, a nasza świadomość wzrasta w tym samym stopniu. Instynktownie wiedzieliśmy, że ta rosnąca energia nadchodzi w postaci serii fal, stopniowo wznosząc naszą świadomość aż do punktu zmiany postrzegania, w którym nasze poczucie siebie ewoluuje, tak że tożsamość oparta na odrębności, lęku i ego przekształci się w taką, która opierać się będzie na wzajemnych powiązaniach, miłości i duszy. Wyczuliśmy, że przy tej wysokiej częstotliwości nasz świat będzie funkcjonował zgodnie z nowymi, zgrabniejszymi i skutecznymi zasadami.

Nasz styl i sposób myślenia przeszedł rewolucję...
Patrzymy innymi oczami; słuchamy innymi uszami;
myślimy innymi myślami, niż dotychczas.
– Thomas Paine

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Obecnie ta zmiana jest w toku i stała się oczywista dla większości społeczeństwa, próbującego funkcjonować w klimacie powszechnego wzrostu: począwszy od ilości danych, jakie musimy przetrawić, poprzez liczbę godzin, które musimy poświęcać na wykonanie tego zadania, aż po falę przypływu negatywizmu, który zaczyna się wydawać normalny. Dzisiaj już samo skupienie może wydawać się zadaniem wręcz beznadziejnym! Opuszczamy Erę Informacji i wkraczamy w Erę Intuicji, która niesie z sobą wyłącznie gruntowną transformację w sposobie postrzegania rzeczywistości. Trzeba zadać sobie następujące pytania: Jak nauczyć się zasad tego poszerzonego świata wibracyjnego oraz jak rozwinąć energię i świadomość, by pomogły nam w nim funkcjonować? Jak stabilizować nowe postrzeganie, tożsamość i zachowanie, gdy dogorywa nasz poprzedni sposób na życie?

Czy częstotliwości cię wzywają?

Jak wielu ludzi, możesz reagować na przyspieszającą częstotliwość życia, próbując dostroić stan własnej energii na różne sposoby – zdrowe i niezdrowe – żeby znaleźć równowagę, bezpieczeństwo i ulgę w stresie. Albo też możesz chciwie szukać wskazówek, które pomogłyby ci kwitnąć w tym rozgorączkowanym świecie przy jego olbrzymiej złożoności. Odpowiedzi nie znajdziesz w gadżetach ani w technologicznie wspomaganych sposobach przetwarzania większej ilości danych. To proste – w przejściu w Erę Intuicji chodzi o to, czego możesz się dowiedzieć o energii, jak możesz ją wykorzystać i rozwinąć w sobie skuteczną, głębszą wrażliwość.

Być może sięgnąłeś po tę książkę, bo chciałbyś, żeby przestał cię prześladować emocjonalny zamęt blokujący swobodny bieg twego życia. Być może czujesz się wyczerpany przez kontakt z ludźmi niezrównoważonymi, reaktywnymi, pogrążonymi w depresji i apatii. Może przytłacza cię nieustanna stymulacja i nie chcesz już czuć się ani odrętwiały, ani nadmiernie naenergetyzowany. Możesz czuć się przeładowany subtelnymi, niewerbalnymi informacjami, które wychwyciłeś, a które dotyczą innych ludzi, wiadomości, przyszłości i zdarzeń w twoim życiu. Chciałbyś to zrozumieć, ale nie możesz dokładnie określić, co tak na ciebie wpływa.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Być może chciałbyś odzyskać swą wrażliwą, duchową naturę, zagubioną wśród zajęć akademickich, administracyjnych czy materialistycznych. Możliwe, że twój analityczny umysł zapewnił ci sukcesy w interesach, ale teraz musisz wykazać się niezwykłą innowacyjnością, motywować ludzi, odwołując się do ich wnętrza i rewolucjonizować systemy, które są już jak dinozaury. Czy zrobiłeś już krok naprzód poprzez zrozumienie „prawa przyciągania" i czy chcesz dowiedzieć się więcej o tych nowych zasadach wyłaniającej się rzeczywistości? Czy próbujesz odnaleźć właściwą równowagę pomiędzy wolą i zaufaniem w kreowaniu swego życia?

Jeśli czujesz się niemalże sparaliżowany wyzwaniem, które wymaga od ciebie szybkiego oczyszczenia lub zmiany, nie martw się. Wszystko dzieje się we właściwym czasie i wszyscy jesteśmy częścią tego procesu, ucząc się dostrajania do wyższych częstotliwości świadomości, stanowiących normę. Przenosimy się ze świata, w którym nauczyliśmy się wykorzystywać inteligencję i siłę woli do pokonywania wymyślonych luk dzielących nas od innych – i do uzyskiwania tego, czego chcemy – i wchodzimy w świat, w którym nie trzeba niczego pokonywać, w którym miłość, wsparcie, łatwe materializowanie wyników i wolność są w zasięgu ręki.

Prawdą jest, że największe prawdopodobieństwo przeżycia najwspanialszych chwil pojawia się wtedy, gdy czujemy się bardzo nieswojo, gdy jesteśmy głęboko nieszczęśliwi lub niespełnieni. Bo tylko w takich chwilach, powodowani dyskomfortem, jesteśmy w stanie porzucić utarte koleiny i zacząć szukać innych dróg lub prawdziwszych odpowiedzi.
– M. Scott Peck

Twoja najwyższa częstotliwość może być normalna

Z całą pewnością wiem, że możesz o własnych siłach rozpuścić tę skorupę, która oddziela cię od wyższego doświadczenia swego Ja i znacznie lepszego życia. Nie potrzebujesz żadnych guru ani nagłego przeżywania *nad*naturalnych doświadczeń w wyniku dramatycznych wydarzeń; stajesz się istotą o tak wysokiej częstotliwości we własnym ciele fizycznym, że to, co kiedyś było *meta*fizyczne, *trans*personalne

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i paranormalne jest teraz czymś prawie zwyczajnym. Niektóre brakujące elementy pełnego obrazu torują sobie drogę do twojej świadomości – a to nowe rozumienie ułatwia przekroczenie „punktu przełomowego", prowadząc nas wszystkich w Erę Intuicji.

Wiele osób, z którymi rozmawiam, jest bliskich zrozumienia, że nigdy nie opuściliśmy Domu – doświadczenia „nieba" – a przez cały czas przeżywamy najbardziej niezwykły, urzekający Sen, zwany „życiem na ziemi". By całkowicie obudzić się z tego snu, będziesz potrzebował codziennego doświadczania duszy, stanu swej najwyższej częstotliwości, który uznasz za normalny. Jest to doświadczenie, między innymi, empatii i współczucia, gdy na wskroś przeszywa cię wzniosłe uczucie, wykraczające poza pokusę cierpienia, ograniczenia logiki i mętną hipnozę świata. Musisz *czuć*, że przyciągasz miłość, jesteś kochany i kochasz – na poziomie komórkowym – zanim pojmiesz prawdę o swej oświeconej tożsamości, poznasz jedność i zaadaptujesz się w poszerzonym sposobie życia. Świadoma wrażliwość na subtelne informacje zakodowane w częstotliwościach energetycznych skieruje cię na tory prowadzące ku doświadczaniu tego intensywnego stanu pewności odnoszącej się do miłości i duszy.

Żeby odkryć informacje i doświadczenie zgromadzone w naszych najsubtelniejszych wibracjach, doświadczamy ewolucyjnego przesunięcia „w dół", od rozumowego postrzegania życia ku wiedzy naszego ciała. Ponieważ jednak, kiedy to się dzieje, natykamy się na emocje, a emocje mogą katalizować zamęt, opór i panikę, a także wprawiać nas w wysublimowane, mistyczne uniesienie, mamy tendencje do ich unikania. Unikając emocji, tworzymy lukę, w której nie doświadczamy swojego pełnego Ja. Napisałam *Twoją częstotliwość*, żeby pomóc przeniknąć przez te ostatnie przeszkody ku pełnemu przebudzeniu i rzeczywistemu *odczuwaniu* poszerzonego Ja, które będzie twoim normalnym stanem w Erze Intuicji.

Poza Prawem Przyciągania jest coś więcej

W ostatnich latach pojawiła się seria książek i filmów DVD, które służąc jak ślad z okruszków, pomagają odnaleźć właściwą drogę w tych podniecających czasach. Spopularyzowały najnowsze na-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

ukowe i metafizyczne koncepcje, zawładnąwszy ludzkimi sercami i wyobraźnią. Należą do nich: *The Way of the Peaceful Warrior* [Droga miłującego pokój wojownika], *Niebiańska przepowiednia*, *The Intuitive Way* [Intuicja. Jak słuchać wskazówek wewnętrznego głosu], *Your Life Purpose* [Twój cel życiowy], *The Field* [Pole], *What the Bleep Do We Know!?* [Co my tak naprawdę wiemy!?], *The Hidden Messages in Water* [Tajemnice wody], *Kod Leonarda da Vinci*, *Prawo Przyciągania** oraz *Sekret*. Te i inne dzieła pomogły nam wyjaśnić to, co dzieje się w królestwach niewidzialnego, a co dotąd tylko wyczuwaliśmy, a także zachęciły nas do rozwijania zalążków umiejętności pracy z energią i świadomością.

Jednocześnie ze względu na wprowadzający charakter tych materiałów, szeroki zakres wzajemnie ze sobą powiązanych tematów wprowadzonych w tak krótkim czasie oraz z uwagi na klimat lęku panujący na świecie, treść ich została pod wieloma względami niewłaściwie zinterpretowana. Przyrównuję to do układu kropek i liczb w grze „Połącz kropki" – kiedy układ jest gotowy, trzeba jeszcze połączyć kropki, aby pojawił się zarys obrazka, który następnie możemy pokolorować ulubionymi kredkami lub akwarelami, zgodnie ze swoją unikalną wizją. Napisałam *Twoją częstotliwość*, żeby pomóc uzupełnić obraz.

Chcę ułatwić ci proces transformacji

Produktem ubocznym mojej praktyki intuicyjnej stały się liczne wizje – poczynając od połowy lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku – dotyczące tego, co dzieje się za kulisami w dzisiejszym, coraz intensywniejszym świecie. Wcześnie zrozumiałam, że doświadczamy początków osobistej transformacji, jakiej na poziomie globalnym nie przeżywaliśmy od tysięcy lat, a być może nawet nigdy dotąd. W latach osiemdziesiątych dwudziestego wieku zaczęłam udzielać wykładów na temat tego procesu zwiększania częstotliwości, nadając im takie tytuły, jak „Przewidywania i trendy przyszłości", „Holograficzna percepcja i nowy paradygmat" oraz „Eliminacja luki oddzielającej Ja od Duszy". Podczas tych wykładów przedstawiałam w zarysie komponenty procesu transformacji, a następnie słuchacze mówili: „To pomaga

* Więcej książek o Prawie Przyciągania szukaj na www.talizman.pl

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

zyskać szersze rozumienie tego, czego doświadczam. Nie wiedząc, że ten proces dąży do wyższego celu i pozytywnego wyniku, czułem się zdezorientowany/przestraszony/przygnębiony".

Radykalna transformacja wewnętrzna i wzniesienie na nowy poziom świadomości mogą być naszą jedyną realną nadzieją w sytuacji obecnego globalnego kryzysu wywołanego przez dominację zachodniego paradygmatu mechanistycznego.
– Stanisław Grof

Zatem chcę pomóc zrozumieć ten na wpół niewidzialny proces, pod którego wpływem się znajdujesz oraz ułatwić ci płynne przechodzenie przez jego kolejne fazy. Chcę wskazać ci techniki służące do przemiany zablokowanych emocji w wyjątkową wrażliwość, abyś mógł rozszyfrować wiadomości zawarte w miriadach stanów wibracyjnych. Chcę ci ułatwić niepoddawanie się, wybranie życia zgodnego z twoją najwyższą, najbardziej naturalną osobistą wibracją – tą, która pasuje do twej własnej duszy. Chcę, żebyś wiedział, jak ponownie się na niej skoncentrować, kiedy niższe wibracje innych ludzi ściągają cię w dół. *Istnieje* sposób uzyskania zdrowego „uwrażliwienia", a w wiedzy o tym, jak pracować ze swoją osobistą wibracją, tkwi wielka moc.

Prowadzenie dziennika uczyni twój rozwój bardziej świadomym

Prowadzenie dziennika to niezawodny sposób śledzenia własnego procesu rozwoju. Możesz dokumentować to, co się dzieje, gdy zgłębiasz te informacje. W różnych rozdziałach znajdziesz wiele prostych zadań, które pomogą ci przećwiczyć koncepcje, jakie przekazuję; staraj się je wykonywać i opisywać uzyskane rezultaty. Jakie spostrzeżenia poczyniłeś? Na jakie trudności bądź niespodzianki się natknąłeś?

Możesz pobawić się z *pismem automatycznym*, kiedy to piszesz bezpośrednio z głębi swej istoty, pozwalając, by strumień słów płynął spontanicznie, bez żadnej cenzury. Zacznij od postawienia pytania, które jak magnes przyciąganie odpowiedź z głębszych części twej świadomości. Pozwól pojawić się pierwszym słowom, a one przyciągną

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

następne. Nie myśl, co dalej, ani nie próbuj przewidywać, co zaraz napiszesz. Jeśli do głowy przychodzi ci dziwne słowo, zapisz je. Cokolwiek ma nastąpić, pojawi się po prostu w dalszej kolejności. Żeby utrzymać swobodny przepływ, najlepiej nie czytaj tego, co napisałeś, dopóki nie skończysz. Zdziwisz się, kiedy okaże się, co piszesz, bo będzie to tak świeże i dokładne.

Żeby poznać jakąś kwestię, zanurz się w niej jak pióro w atramencie i pozwól, by napisała cię swoimi własnymi słowami.
– Elizabeth Ayres

Na końcu każdego rozdziału możesz przekształcić swoją świadomość!

Na końcu każdego rozdziału załączam fragment pisma automatycznego, które wyłoniło się z mojej częstotliwości domowej – z głębi mojej istoty czyli wibracji duszy – gdy znajdowałam się w spokojnym stanie wyższej świadomości. Głosem w tych przesłaniach jest po prostu głos naszej jedności – głos, do którego wszyscy mamy taki sam dostęp; nie jest to żadna istota przemawiająca z innego świata. Kiedy pisałam te bardziej inspirujące fragmenty, moja osobowość i normalny pisarski głos nie wysuwały się na pierwszy plan, a słowa przychodziły, tworząc najprostszy, najwyraźniejszy opis głębszych rzeczywistości – bądź stanów emocjonalnych – które pojawiały się *w trakcie pisania*. Nie ma tam niepotrzebnych słów, a każde zdanie ma porywającą moc. Zamieszczam te przesłania z kilku powodów:

1. Stanowią przykład mądrego, ukierunkowującego przewodnictwa, do którego twoje wewnętrzne Ja ma dostęp, gdy stajesz się bardzo wyciszony i uwrażliwiony. Mam nadzieję, że lektura tych przesłań zachęci cię do eksperymentowania z łączeniem się z własnym czystym źródłem zawierającym cel i odpowiedzi.
2. Chcę, żebyś dostrzegł, że komunikaty pochodzące z serca i duszy – z serca i duszy każdego człowieka – w przeciwieństwie do kakofonicznych opinii naszych wciąż zmieniających się umysłów, posiadają uniwersalny urok i zawierają uniwersalną prawdę.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

3. Przesłania te zawierają płynące z serca spostrzeżenia, które często poszerzają znaczenie treści przedstawionych w każdym rozdziale. Tak jak w przypadku poezji, gdy porównać ją z prozą lub tekstem technicznym, przesłania sięgają poza czystą logikę, dowodząc, że nie całą wiedzę trzeba idealnie poszufladkować, żeby miała sens.
4. Chcę, żebyś doświadczył kontrastu pomiędzy zrozumieniem każdego rozdziału przy pomocy analitycznej lewej półkuli mózgu, która lubi szybkie działanie, a celowym spowolnieniem, abyś przy pomocy swego intuicyjnego „umysłu w sercu" mógł *wczuć się* w głębsze, mniej intelektualne, a bardziej osobiste znaczenia. Doświadczając takiego percepcyjnego przesunięcia z powierzchni w głąb, od „starszego" postrzegania linearno-logicznego, do którego wszyscy tak jesteśmy przyzwyczajeni, ku „nowszemu", doświadczalnemu, natychmiastowemu poznaniu, jakiego wymagają te przesłania, zaczniesz rozumieć, w jaki sposób możesz opanować wysokowibracyjny, natychmiastowy, przetransformowany sposób poznania świata, który opisuję w *Twojej częstotliwości*.

Jeśli przeczytasz te przesłania *znacznie* wolniej i uważniej, niż zrobiłbyś to w normalnych warunkach albo jeśli przeczytasz je sobie na głos czy zamkniesz oczy, a przeczyta ci je ktoś inny, zauważysz, że posiadają one inny rytm i wibrację niż zwykły tekst. Mogą brzmieć banalnie – nawet *new age'owo* – jeżeli będziesz czytał je ze zbytnią emfazą i pobieżnością, ale kiedy zwolnisz, tak żebyś mógł „być z nimi" i poczuć je w swym ciele, nabierają głębszego wymiaru i otwierają cię na nową rzeczywistość. Czasem jakieś zdanie lub zwrot, zatrzymany w myślach nieco dłużej niż zwykle, odsłoni przed tobą swe ukryte znaczenie. Jest to mini demonstracja wskazująca, jak różnie może wyglądać i jak odmienna może wydawać się rzeczywistość, kiedy postrzegana jest poprzez sam umysł, a kiedy poprzez jedność umysłu, serca i ciała.

Możesz pominąć te przesłania częstotliwości domowej albo wykorzystać je jako ćwiczenia w docieraniu do swojej częstotliwości domowej (co szczegółowo opisuję w rozdziale piątym). Możesz przeczytać wszystkie te teksty naraz, po przeczytaniu całej książki; to naprawdę nie ma znaczenia. Ciekawe może być to, jak zareagujesz na zmianę tempa, wibracji

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i koncentracji, które te przesłania w tobie wywołają. Na przykład, jeśli poczujesz się zirytowany – albo odczujesz ulgę – kiedy dojdziesz do któregoś z nich, może się to okazać wskazówką co do twojego przechodzenia przez kluczowe etapy w procesie osobistej ewolucji.

Korzystanie z intuicji pomoże ci doświadczyć więcej

Warto zwracać uwagę na głos swej intuicji podczas przyswajania i przetrawiania materiału zawartego w *Twojej częstotliwości*. Intuicja to bezpośrednia, bezstronna percepcja, będąca wynikiem spojenia różnych cząstek świadomości – ciała, emocji, umysłu i ducha – i pojawiająca się, gdy jesteś skupiony na chwili obecnej, czujny ale nie spięty, kiedy masz kontakt ze swoim ciałem i uczuciami, nie korzystasz z siły woli i czujesz, że jesteś otwarty. Intuicja może przemawiać z wielu poziomów mózgu, jako instynktowny pociąg albo wstręt, jako wrażenia odbierane przez jeden z pięciu zmysłów albo jako nagły przypływ zrozumienia złożonego znaczenia, systemu, wizji bądź informacji. Jak pisałam w *The Intuitive Way*: „Nasza własna intuicja jest katalizatorem samodoskonalenia i samorealizacji, ponieważ kiedy dochodzi do głębokich i trwałych zmian w czyimś życiu osobistym, tylko doświadczenie subiektywne, nie fakty, zapamiętywane są jako rzeczywiste".

Kiedy zrobisz przerwę w czytaniu i trochę się rozproszysz, możesz usłyszeć podszepty intuicji. Kiedy jesteś poza domem, mogą ci się przytrafiać doświadczenia mające związek z rozdziałem, który właśnie czytasz. Intuicyjne „aha" sprawią, że te informacje staną się dla ciebie bardzo realne. Być może wielokrotnie będziesz musiał odwoływać się do wrażeń lub odczuć, żeby przekonać się, jak coś działa i w pełni zrozumieć prezentowane koncepcje. Gdy rozwiniesz swoją wrażliwość, to właśnie intuicja podsunie ci spostrzeżenia dotyczące znaczenia wyczuwanych wibracji. Intuicja to brama, która ukazuje wyższą rzeczywistość i czystsze doświadczenie Boskości. I wreszcie, to właśnie subiektywna interpretacja podszeptów intuicji wyzwala albo blokuje twoją zdolność do działania i rozwoju.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Odnalezienie częstotliwości

Koncepcja, że wszechświat niewidzialny jest bardziej realny,
niż ten widzialny, nigdy nie była tak powszechnie akceptowana
przez praktycznych naukowców, jak w tym kulminacyjnym stuleciu.
Jednak to pojęcie nie jest niczym nowym dla jasnowidzów i filozofów,
bo nie zapominajmy, że Arystoteles nazywał życie „duchem przenikającym
materię", którą to koncepcję chętnie przyjęłyby wszystkie wielkie religie (...)
filozofia mistycyzmu okazuje się wysoce rozsądną (...)
świeżo uświadomioną rzeczywistością niematerialnego świata; pól,
które wywierają wpływ; fal, które przekazują; umysłów, które przenikają.
– Guy Murchie

Od wczesnych lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku jestem bardzo zaangażowana w rozwój intuicji i zainteresowana tym, co buddyści nazywają *wprawną percepcją* (w skrócie chodzi o to, jak wykorzystywać swój umysł, aby uleczyć cierpienie). Mój entuzjazm wobec intuicji i związanych z nią tajemnic nigdy nie osłabł – a zgłębiając ten temat, odkryłam podobne, jednoczące prawdy, istniejące we wszystkich religiach i ścieżkach duchowych, a także liczne sekrety, których poznanie pomaga uczynić bieg życia jak najpłynniejszym. Częścią mojej pracy z intuicją było zajmowanie się „sztuką dociekania" – czyli regularnego kwestionowania tego, co wiem, żeby przekonać się, czy ta wiedza się rozwieje, czy też ewoluuje w coś bardziej zrozumiałego, określonego bądź całkowicie odmiennego. Zdarzało się, że moje zainteresowanie, na przykład, reinkarnacją i poznawaniem swoich poprzednich wcieleń, przez wiele lat stanowiące znaczącą część mojego światopoglądu, rozszerzało się w coś tak potężnego i bezosobowego, że traciło swe dotychczasowe znaczenie lub wagę, a ja przestawałam skupiać się tak bardzo na tych kwestiach. To zawsze zaskakujące, że jesteśmy czymś tak zafascynowani, a potem stajemy się obojętni – jed-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nak intuicja, jak się przekonałam, jest najprecyzyjniejsza wtedy, gdy pozostajemy uczciwi i elastyczni.

Pomimo stosowania „sztuki dociekania", wcześniej nie przyszło mi do głowy, że może istnieć inny etap, wykraczający poza rozwój intuicji, wyraźniej określona umiejętność, która może poprowadzić nas do głębszych pokładów ludzkiego potencjału. Ostatnio pojęłam nagle, że nie tylko stałam się osobą intuicyjną, ale dzięki prowadzonej praktyce doradczej, rozwinęła się też we mnie empatyczna wrażliwość na wibracje, fakturę energii, częstotliwość świadomości oraz splecione ze sobą emocje, przekonania i cele. Zrozumiałam, że praca nad tym wszystkim to mój kolejny krok.

Wszyscy ewoluujemy ku wyższej wrażliwości

Wszyscy rodzimy się obdarzeni wrażliwością i empatią, ale nie znajdując potwierdzenia ich wartości i z powodu braku ćwiczeń te zdolności często zanikają albo lądują na półce z napisem „Do późniejszego użytku". Mam szczęście, że u mnie się one ostały. Zasługą mojej matki jest to, że zasiała we mnie ziarno wrażliwości, kiedy byłam dzieckiem; siedziałyśmy w samochodzie, czekając na ojca, który w sobotę wpadał do swego biura w Chicago, a dla zabicia czasu grałyśmy w „O czym myśli ta osoba?". Czytałyśmy w myślach przechodniów i wyobrażałyśmy sobie, jakie życie mogą prowadzić. Ucząc mnie dyscypliny, często przywoływała Złotą Zasadę, głoszącą: „Jak czułabyś się, gdybyś była na jej miejscu i ktoś postąpiłby tak wobec ciebie?". Rozumiałam to pytanie dosłownie i za sprawą wyobraźni przenosiłam się na miejsce mojej skrzywdzonej przyjaciółki. Uczyłam się „wczuwać" w ludzi.

Kiedy mając ponad dwadzieścia lat, zaczęłam pracować jako profesjonalna konsultantka intuicyjna, informacje otrzymywałam głównie poprzez swój wewnętrzny zmysł wzroku i słuchu, a działo się to szybko i miało charakter bezosobowy. Wkrótce moja intuicja nabrała charakteru bardziej realnego, doznaniowego, który metafizycy nazywają „jasnoczuciem", wewnętrznym zmysłem dotyku. Zauważyłam, że wyczuwam ludzi całym ciałem, nie tylko głową i że połączenie to jest znacznie bardziej osobiste, choć proces interpretacji przebiegał wolniej. Zaczęłam czuć się tak samo jak moi klienci. Patrzyłam na

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

klienta, którego jedna strona twarzy zastygła w grymasie i czułam, jak mięśnie mojej twarzy zaczynają układać się dokładnie tak samo. Po kilku chwilach znałam już uczucie wstrętu, z którym żył. Siadając naprzeciw klientki z zapadniętą klatką piersiową i zaokrąglonymi ramionami, czułam w sobie jej wewnętrzną postawę, dzięki czemu zaczynałam rozumieć, dlaczego czuła się smutna albo przygnębiona.

Jesteśmy jak wyspy na morzu,
oddzielone na powierzchni, lecz w głębi połączone.
– William James

Podczas sesji często odczuwałam symptomy fizyczne, powiedzmy, czyjąś dusznicę czy złamaną kostkę, słyszałam muzykę, jeśli dany klient był muzykalny albo czułam zapach kwiatów bądź brzegu morza, jeśli klient miał wyczulony węch. Czasami doświadczałam energii o fakturze podobnej do papieru ściernego, popiołu albo jedwabiu, aż w końcu zdałam sobie sprawę, że w taki właśnie sposób swoją rzeczywistość odbierała ta druga osoba. Zaczęłam nazywać to zjawisko „bezpośrednim wrażeniem". Uznałam, że to przejaw podatności na wpływy, ale na bardzo subtelnym poziomie, jakby w jakiś sposób informacje i uczucia przywierały do mnie. Nauczyłam się też, co robić, aby ten sposób poznania nie był dla mnie utrudnieniem – wystarczyło ponownie skupić się na własnym ciele i wrodzonej pogodzie ducha, żeby wrócić do swego naturalnego, stosunkowo dobrze wyważonego Ja.

Cały zewnętrzny świat i jego formy są podpisem świata wewnętrznego.
– Jacob Böhme

Kilka lat temu przyszła na sesję pewna spięta i opryskliwa kobieta, która w dzieciństwie była molestowana seksualnie i fizycznie, o czym jednak nie wiedziałam. Nie miałam dość doświadczenia w tej kwestii, by rozpoznać, co jest źródłem jej obecnego zachowania, a ponieważ usiadła naprzeciw mnie z wojowniczym nastawieniem i rękami mocno splecionymi na piersi, zachowując się, jakby nie chciała tam być, poczułam się zastraszona i przerażona, aż w końcu się rozzłościłam.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jednak zachowałam profesjonalną uprzejmość i rozpoczęłam sesję. Przenikając przez kolejne warstwy jej mechanizmów obronnych, odkryłam prawdę o molestowaniu i poczułam, jak bardzo ta kobieta była zraniona i bezbronna. Przekonałam się, że tym, co czułam kilka minut wcześniej były *jej* uczucia; to *ona* była zastraszona, przerażona i zła. Wtedy poczułam, że pod tymi wszystkimi uczuciami kryje się jej wrodzona miłość i ogarnęło mnie współczucie wywołane tym, co ta kobieta tak dzielnie znosiła.

Opowiedziałam jej o tym, jak doświadczyłam jej prawdziwego Ja, a ona zaczęła szlochać. Wtedy zrozumiałam, że wcześniej nieświadomie naśladowała emocje swego oprawcy (była to negatywna forma empatii, czyli wrażliwości ciała) i uzewnętrzniała te same cechy, które on jej okazał, jednak robiła to w inny sposób. Pomyślałam: „Ile osób reagowało na nią tak, jak sama niemal to zrobiłam, odzwierciedlając brak opieki, odrzucenie, złość i surowość – tym samym pogłębiając ranę?". Otrzymałam od niej cenną lekcję, jak to, co sama czuję może wiązać się z uczuciami otaczających mnie ludzi. Jesteśmy jak kamertony, rezonując zgodnie z tym, czego „dotykamy" energetycznie.

Chcę podkreślić, że ten proces pogłębiania się mojej wrażliwości – począwszy od orientacji głównie wizualno-mentalnej, poprzez ukierunkowaną bardziej na uczucia, aż po jeszcze głębszą ultrawrażliwość ciała – był sposobem, w jaki rozwijały się moje zdolności, ale nie jest on lepszy niż jakikolwiek inny. Niektórzy ludzie zachowują większy dystans, pracując z poziomu górnej części mózgu albo odbierając informacje poprzez jeden główny, preferowany kanał sensoryczny, na przykład słuch. Moja ścieżka wiodąca poprzez poziomy mózgu ku połączeniu z ciałem stała się moim nauczycielem, stopniowo wprowadzając mnie bezpośrednio w zasady osobistej wibracji, którymi z radością dzielę się w tej książce.

Możesz poznać wiele spraw, „wczuwając się" w życie

Przeprowadziłam tysiące sesji na temat czyjegoś życia lub interesów. W ich trakcie odprężam się, przybierając łagodną, mniej wyraźnie określoną tożsamość i zaczynam obejmować większą przestrzeń i czas, a także podnoszę częstotliwość swego ciała, emocji i umysłu na

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wyższy poziom. Koncentrując się na danej osobie i dostrajając do niej częstotliwość własnej energii, obejmuję świadomością również poszerzone pole informacji zawierające potencjał tej osoby. W rezultacie zlewam się z nią, czyli się w nią *wczuwam*. Następnie ta energetyczna informacja ujawnia się we mnie, jakbym była tą osobą i nagle znam już cały złożony wzorzec, który obejmuje jej ziemskie pragnienia, intencje duszy, przyzwolenia, blokady, lekcje życiowe, talenty i to, jak prawdopodobnie poczuje się, gdy zrealizuje swój potencjał. Odbieram to w postaci uczuć i wrażeń we własnym ciele. Wyzwanie polega na tym, żeby przekazać całą pulę informacji w logiczny, ustrukturyzowany sposób, który będzie zrozumiały dla danej osoby. Przekonałam się wielokrotnie, że na głębszych poziomach prawdziwe oddzielenie od innych ludzi nie jest możliwe. Tak wiele ze sobą dzielimy. A jednak, paradoksalnie, każdy z nas jest równocześnie wyjątkowy. Jak to wszystko działa, naprawdę w głowie się nie mieści!

Czasami czuję się, jakbym obejmował sobą okolicę i przenikał wnętrze wszystkiego, jakbym żył w każdym drzewie, w plusku fal, w chmurach i w zwierzętach, które pojawiają się i znikają wraz z porami roku.
– Carl Jung

Ten sam proces *wczuwania się* można wykorzystać, żeby głęboko zrozumieć cokolwiek – dynamikę rodziny, chorą roślinę doniczkową, korporację, trend marketingowy, kraj. Wiem, że jest to zdolność, którą wszyscy w sobie rozwijamy. Jest to naprawdę nasz najbardziej naturalny sposób poznania – to wrażliwość zrodzona ze zdolności obcowania z życiem. Kiedy poznajemy i komunikujemy się poprzez poszerzoną i podniesioną na wyższy poziom wibrację, rezultatem zawsze jest zrozumienie, uznanie i współczucie. Mówię o tych sprawach, ponieważ ty również możesz poznawać innych na niezliczone sposoby albo doświadczać podwyższonej wrażliwości, zalewającej cię informacjami i wglądem, których, jak podejrzewasz, nie jesteś źródłem. Chcę cię zapewnić, że twoja wrażliwość może stać się twoim atutem i nieocenioną umiejętnością, która pomoże ci odnaleźć się w świecie, prowadzić interesy i zdobywać mądrość. Oprócz pogłębiania swego poznania,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

korzystanie z mocy swej osobistej wibracji może pomóc oczyścić lęki i odczuwać więcej miłości, stworzyć prawdziwą stabilność, budować lepsze relacje, żyć zgodnie ze swymi potrzebami i pragnieniami oraz przyspieszyć swój duchowy rozwój.

Jak *Częstotliwość* użyczyła mi swej nazwy

Uwielbiam synchroniczność, ponieważ doświadczanie poczucia dostrojenia dodaje otuchy i jest zabawne, kierując moją uwagę ku wyższym koordynującym siłom, działającym w moim życiu. Chociaż nauka przekonuje, że zbiegi okoliczności stanowią dwudziestoprocentową normę w naszym życiu, ja i tak zwracam uwagę na każdy znak i omen. Co do napisania tej książki, otrzymałam sygnał, który przeniknął wprost do mego serca i wskazał zasady, o których będę pisać.

Mój ojciec mieszkał sam na Florydzie, prawie pięć tysięcy kilometrów ode mnie i targały nim sprzeczne uczucia, ukryte za fasadą stoicyzmu. Nigdy nie chciał zanadto okazywać uczuć ani angażować się w głębokie rozmowy – sądzę, że bał się, iż straci kontrolę i wyda się komuś płaczliwym idiotą – zawsze więc wyczuwałam u niego lekkie napięcie, kiedy się z nim kontaktowałam. W 2000 roku nagle umarł, siedząc po obiedzie w swoim fotelu: wysiadło mu serce. Sąsiad znalazł go cztery dni później. Nie mogłam uwierzyć, że nie wyczułam, iż tak się stanie, że wcześniej do niego nie zadzwoniłam ani go nie odwiedziłam. Być może nie chciał, żeby zakłócać mu jego spokojne odejście i dlatego uniemożliwił mi dostrzeżenie nadchodzącej śmierci. Mimo to czułam się przygnębiona, że nie było mnie przy nim.

W dniu, w którym umarł, pisałam książkę na temat snów i nie mogłam się skupić. Ciągle wstawałam od komputera i krążyłam po domu, zatrzymując się i gapiąc w przestrzeń. Co próbowałam zrobić? Dlaczego miałam zablokowaną kreatywność? Przed południem postanowiłam dać za wygraną, zrobić sobie wolne i wybrać się do kina. Nie wiedziałam, co grają, ale dotarłam na miejsce akurat wtedy, gdy miał się zacząć film pod tytułem *Częstotliwość*, w którym grali Dennis Quaid i Jim Caviezel. Opowiada on o tym, jak syn odkrywa, że może porozumieć się ze swoim zmarłym ojcem przez krótkofalówkę za sprawą dziwnych warunków atmosferycznych. Komunikując się

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

w ten sposób – znajdując wspólną częstotliwość, która łączy ze sobą czas i wymiary – rozwiązują tajemnice, leczą stare rany i tworzą lepszą przyszłość, w której ojciec nie umiera tak wcześnie. Pomyślałam, że oglądam ten film, bo mój własny ojciec umiera i to było wszystko, co mogłam zrobić, żeby towarzyszyć mu w jego odejściu. Od tamtej pory ten film zawsze robi na mnie niezwykle potężne wrażenie.

Wróćmy do teraźniejszości. Gromadzę pomysły do tej książki, a przez mój umysł przesuwają się pomysły obejmujące spójność, strukturę i czasową precyzję. Jak to nazwać? Zapełniam strony notatnika różnymi mądrymi zwrotami, opatrując je modyfikującymi podtytułami, kiedy nagle moja dłoń – sama z siebie – pisze CZĘSTOTLIWOŚĆ, wielkimi literami. Wpatruję się w to słowo. Czuję, że ojciec jest blisko mnie i czuję, że śmieje się do mnie, jakby czekał, aż zrozumiem puentę jednego z jego licznych żartów. Myślę: „Tak, to może być to. Owszem, to *naprawdę* może być to! Ale nie, to zbyt proste. Zaraz, zaraz, to przecież tytuł filmu. Ależ to właśnie ta właściwa wibracja!". Czuję dreszcz, siedzę i zdaję sobie sprawę, że właśnie doświadczyłam takiej samej wspólnej częstotliwości łączącej wymiar życia i tak zwanej śmierci, jakiej doświadczali bohaterowie tamtego filmu. A mój ojciec ogromnie lubi podwójne znaczenia. Właśnie poczułam potęgę i magię *częstotliwości*.

Nie zadawaj sobie pytania, czego potrzebuje świat; zapytaj siebie, co sprawia, że naprawdę żyjesz. A potem idź i rób to. Bo tym, czego potrzebuje świat, są ludzie, którzy naprawdę żyją.
– Harold Whitman

Pisanie tej książki było dla mnie bardzo pouczające. Kiedy zaczynałam, wydawało mi się, że znam się na wibracjach i wrażliwości, ale informacje i wgląd, które stały się moim udziałem w procesie pisania, były często rewelacyjne. Czerpałam wielką przyjemność ze zgłębiania tej wiedzy i przekazywania jej za pomocą słów; im bardziej się w nią zagłębiałam, tym szczęśliwsza się czułam. Spływające na mnie wizje i zrozumienie dotyczące nadchodzącej rzeczywistości nie są w najmniejszym stopniu ponure, są olśniewające i radosne. Zapraszam cię

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

do fascynującego zgłębiania potencjałów, które cierpliwie w tobie czekają, aż nadejdzie ich czas. Ta chwila właśnie nadeszła i mam nadzieję, że wykorzystasz ją w pełni.

– Penney Peirce
Hrabstwo Marin, Kalifornia

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział pierwszy

Nasza feniksowa transformacja

Istnieje taka cząstka każdej żywej istoty, która pragnie stać się sobą – kijanka żabą, poczwarka motylem, ułomna istota ludzka całością. To właśnie jest duchowość.

– Ellen Bass

Czy czasem czujesz się jak balon napełniany helem? Jesteś coraz większy, rozdymasz się do granic wytrzymałości, a gazu wciąż przybywa? Poświęć chwilę na uświadomienie sobie wszystkiego, co cię interesuje, co ci sprawia przyjemność, a co denerwuje. Dodaj do tego wszystkie twórcze przełomy, nowe fakty, codzienny rozwój wydarzeń, próby przyciągania uwagi i różne osobliwości, które istnieją na świecie. Dołóż jeszcze wszystkie opinie, skargi, hipokryzję, tragedię, dramaty i lęki. Poczuj to wszystko w sobie, jak pragnie się ujawnić, pokonując ograniczenia coraz cieńszej membrany, która podtrzymuje istnienie twojej rzeczywistości. Ile miejsca jeszcze pozostało, ile ciśnienia jesteś jeszcze w stanie znieść, zanim twoja rzeczywistość eksploduje? Musi istnieć inny, nie tak ograniczony sposób poznania! Na szczęście, tak się składa, że znajdujemy się w środku procesu ewolucyjnego, którego końcowym rezultatem będą nowe rodzaje percepcji, tożsamości i rzeczywistości całkowicie wolne od ograniczeń.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Nie bez powodu czujesz ekscytację i napięcie

Jeśli masz w pełni zrozumieć wyłaniającą się energetyczną rzeczywistość razem z jej wysoką częstotliwością i nieograniczoną percepcją, wiedz, że słusznie możesz poczuć się wstrząśnięty, ultrawrażliwy albo zdezorientowany. Rzeczywistość Ery Intuicji będzie rezultatem stopniowego, ale dość gwałtownego procesu transformacji osobistej i społecznej. Może dać ci wycisk emocjonalny i energetyczny, jednak w końcu doprowadzi cię do zadziwiającego celu, który bardzo ci się spodoba. I owszem, istnieje mapa, która pomoże do tego celu dotrzeć. Pojmowanie tego procesu transformacji jako całości jest niezbędne, jeśli nie chcesz przeskakiwać od jednego popularnego trendu w myśleniu do najnowszej techniki energetycznej, pozbawiony kluczowych komponentów, które mogą uczynić twoje doświadczenie płynniejszym, szybszym i spójniejszym.

W tym rozdziale chciałabym krótko opisać tę transformującą wyprawę, którą rozpoczęliśmy i w ten sposób przedstawić ci zarys tego, co dzieje się z tobą i ze światem. W kolejnych rozdziałach będziemy zgłębiać potęgę twej osobistej wibracji, zdolnej skutecznie sterować etapami tego procesu transformacji, a także nauczysz się rozwijania zdrowej, świadomej wrażliwości, przynoszącej korzyści zarówno tobie, jak i innym.

Znajdujemy się w fazie, kiedy nowy wiek zastępuje poprzedni,
kiedy wszystko jest możliwe.
– Václav Havel

W dziedzinie fizyki, biznesu, duchowości, a nawet polityki od lat słyszymy o zmianie paradygmatu, skoku kwantowym, nowym porządku świata, punkcie krytycznym, nowej erze i holograficznej rzeczywistości. Nawet *Gwiezdne wojny* zawierały wyrazistą scenę „skoku w nadprzestrzeń". Thomas Kuhn spopularyzował pojęcie „zmiana paradygmatu" w 1962 roku, definiując ewolucję jako „serię spokojnych okresów przerywanych przez gwałtowne rewolucje intelektualne", w czasie których „jeden koncepcyjny światopogląd jest zastępowany przez inny". Zasadniczo więc zmiana paradygmatu oznacza zmianę

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

w sposobie myślenia o życiu, której skutkiem jest zmiana zachowania. Pamiętajmy, jak rozwój rolnictwa zmienił prymitywne społeczeństwa zbieracko-łowieckie, jak prasa drukarska wyzwoliła nas spod dominacji kościoła i z mroków średniowiecza albo jak komputery osobiste i Internet pomogły nam przekształcić się z jednostek żyjących w izolacji i środowisku lokalnym w dobrze skomunikowanych ze sobą obywateli świata. Jednak nawet tak znaczące przykłady rozwoju należą do królestwa zmian. Uważam, że to, co dzieje się obecnie, jest czymś więcej niż zmianą; żyjemy w czasach transformacji. Na czym polega różnica?

Zmiana + Następny Wymiar = Transformacja

Wyobraź sobie stół nakryty do kolacji: z talerzami jedzenia, z napojami i z dekoracją ustawioną na środku. A teraz zburz całą tę aranżację: wstaw solniczkę do pustego kieliszka do wina, serwetki włóż pod talerze, jedzenie połóż na obrusie zamiast na półmiskach, rozbij salaterkę na drobne kawałki i wywróć dekorację do góry nogami. Voilà! Masz zmianę. Poprzestawiałeś istniejące przedmioty, łącząc je w nowe aranżacje, ale wszystkie wciąż leżą na tym samym stole, istniejąc w tym samym czasie i przestrzeni, i każdy z tych obiektów nadal jest postrzegany jako odrębny, stały i nieruchomy.

Transformacja, metamorfoza lub *transmutacja* jest czymś zupełnie innym. Te słowa wskazują na alchemiczną przemianę elementarnej natury rzeczy, przejście z jednego stanu energetycznego w inny, zdumiewającą zmianę zachodzącą w cudowny sposób, jak za sprawą magii. Legenda o feniksie ilustruje „śmierć" zwykłego Ja poprzez transmutującą, oczyszczającą moc ognia (rozwoju duchowego) i jego „odrodzenie" z popiołów jako istoty ze złota (światła i miłości). W naszym przykładzie ze stołem w jadalni woda mogłaby przejść w stan gazowy i pozornie zniknąć albo też cały stół mógłby przekształcić się w doświadczenie stanowiące jego wyższe znaczenie – obfitość lub doznanie rodzinnej miłości – i w ogóle przestać być fizycznym przedmiotem.

Wkrótce doświadczysz wielkiej zmiany tożsamości

Wyobraź sobie pojedynczy punkt, który unosi się w przestrzeni i którym jesteś ty. Życie nie ma żadnego wymiaru, żadnego ruchu, a ty

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

praktycznie nie masz żadnego poczucia siebie. Teraz wyobraź sobie serię punktów gromadzących się blisko siebie, jak paciorki na nitce, aż zostanie osiągnięta tajemnicza masa krytyczna świadomości i narodzi się nowa rzeczywistość zwana „linią". Całkowicie wtapiasz się w ten nowy świat, zapominając o swojej tożsamości jako punktu. Stajesz się „linią". Posiadasz szersze Ja i żyjesz w świecie rządzonym nowymi zasadami: istnieje *ruch* w tył i w przód. Jesteś znacznie bardziej wolny, niż kiedy byłeś kropką.

Kiedy zmienia się moja tożsamość,
równocześnie zmienia się rzeczywistość.
Kiedy zmienia się rzeczywistość,
równocześnie zmienia się moja tożsamość.

Teraz przekonaj się, czy zdołasz poczuć, co się stanie, gdy seria linii zgromadzi się blisko siebie i połączy w nieznany wcześniej wymiar, tworząc nowy stan świadomości, zwany „planem". Zapominasz o swojej tożsamości jako linii, doświadczasz ruchu nie tylko w dwóch kierunkach, ale poruszasz się w każdym z czterech kierunków, także po łuku. Życie jako „plan" oferuje znacznie więcej opcji, a ty ledwo jesteś w stanie przypomnieć sobie swe poprzednie ograniczone Ja.

Następnie spróbuj poczuć, co się stanie, kiedy zgromadzi się seria planów, które nałożą się na siebie i rozwiną w jeszcze *inny* wymiar, katalizując rzeczywistość trójwymiarowego „sześcianu". Zapominasz o swej tożsamości jako planu, ponieważ teraz otwierasz się na coś, co wydaje się nieograniczoną przestrzenią i potencjałem. Twój świat posiada czas, przestrzeń i materię: skończone obiekty i pustą przestrzeń; świat wewnętrzny i zewnętrzny; przeszłość, teraźniejszość i przyszłość; oraz wyobrażenie Ja oparte na odzwierciedleniu siebie samego dostrzeganego w innych istotach. Brzmi znajomo? Ten „sześcienny", trójwymiarowy świat jest tym, w którym obecnie żyjemy, tym, czym sądzimy, że jesteśmy, tym, co określamy jako normalne.

I oto czym jesteśmy: trochę niezadowolonymi, bardzo podekscytowanymi, trójwymiarowymi istotami, coraz bliższymi chwili, w której nastąpi kolejny skok ewolucyjny. Co mogłoby przetransformować two-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

je poczucie siebie i świata? Prawdopodobnie nie będzie to miało zbyt wiele wspólnego z komputerami działającymi w krótszym *czasie* ani z przemierzaniem *przestrzeni* w trójwymiarowych statkach kosmicznych. Transformacja naszego świata stanie się realna, kiedy następny wyższy wymiar, czwarty, zintegruje się z naszą „sześcienną" rzeczywistością. Można uznać ten czwarty wymiar za królestwo duszy, ducha – będące raczej doświadczeniem niż miejscem, w którym wszystko istnieje jednocześnie w *jednolitym polu* energii i świadomości, w którym wszystko zawiera wszystko inne, wszystko jest wiadome, a „miłość" jest zasadniczą substancją, z której składa się wszystko.

Jaką mogłaby być rzeczywistość, gdyby trzeci i czwarty wymiar połączyły się ze sobą? Oto wskazówka: nie będzie cię interesowało linearne myślenie przyczynowo-skutkowe ani kanciaste kształty. Będziesz myślał spiralnie, a życie będzie rozwijało się na wzór oscylujących fal. Fraktale i hologramy uznasz za podstawę świadomości; nie będzie czegoś takiego jak odległość, przeszłość czy przyszłość. W nowej rzeczywistości dusza będzie najwyższą siłą, świadomość wzajemnego przenikania się królestwa widzialnego i niewidzialnego będzie najcenniejszą rzeczą i wszystko stanie się możliwe.

Przepowiednia Inków dotycząca nadchodzącego Złotego Wieku

W książce *Dziesiąte wtajemniczenie: praktyczny przewodnik* James Redfield i Carol Adrienne cytują Elizabeth Jenkins, dyrektora Fundacji: „Prorocy z Andów, święci mężowie i kobiety, twierdzą, że lata 1993-2012 to okres krytyczny w ewolucji ludzkiej świadomości. Wkroczyliśmy w czas, który nazywają oni *Wiekiem ponownego spotkania siebie*. Ludy andyjskie wierzą, że w tym czasie przeniesiemy się z trzeciego poziomu świadomości na czwarty. Wyzwanie stanowi oczyszczenie zbiorowych lęków i zgromadzenie wystarczającej energii duchowej, aby ludzkość mogła zbiorowo przejść na czwarty poziom świadomości".

Willaru Huayta, inkaski Posłaniec Duchowy z Peru, mówi: „Dzieci Słońca istnieją od czasów starożytnych – od ostatniej Złotej Ery. Tak jak istnieją cztery pory roku, również cztery wielkie kosmiczne ery będą następowały jedna po drugiej. Po Złotej Erze nadeszła Srebrna Era.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Następnie Brązowa Era. Potem Żelazna Era, obecna, trwająca przez ostatnie tysiąc lat. Ta ostatnia metaliczna era charakteryzuje się silnym materializmem i jest erą ciemności, ponieważ ludzie popadli w egotyzm, korzystając z sił Matki Natury w negatywny sposób. To czas wojen, metalicznego chłodu. (...) Wiek Żelaza, jak długa zima, zbliża się ku końcowi. Nowy Złoty Wiek, jak wiosna, nadchodzi na całym świecie.

Musimy wrócić do natury, aby osiągnąć oświecenie, przestrzegać kosmicznych praw i uznać swe ciała za świątynie. Każda osoba jest Świętą Świątynią. Ołtarzem tej świątyni jest serce. Na tym ołtarzu płonie ogień miłości, odbicie wspanialszego światła. Musimy uznać to wewnętrzne światło, troszczyć się o nie i otaczać je czcią. Jest to religia Synów Słońca".

Możesz zrozumieć transformację – oto mini cykl

Na przestrzeni wielu lat pracy u sedna, na podstawowym poziomie duszy, z jednostkami i grupami, próbując zrozumieć przyspieszony rozwój wewnętrzny, którego doświadczają ludzie, opracowałam bardzo szczegółowy opis procesu transformacji. Dla uproszczenia, wyodrębniłam w nim tutaj dziewięć faz. Proces ten jest jednak dość płynny i naturalny, a granice między jego poszczególnymi fazami często się zacierają. Być może rozpoznasz w tym opisie własne doświadczenie każdej fazy w całości lub tylko jej części; możliwe też, że rozpoznasz wiele albo tylko kilka wymienionych przeze mnie objawów. Być może gladko przeszedłeś przez jedną fazę, a inna potrwała u ciebie dłużej albo też przez jakiś czas pojawiały się nawroty dwóch lub trzech faz. Możesz nawet mieć wrażenie, że zakończyłeś już cały proces, a potem odkryć, że dociera do ciebie nowa fala energii o jeszcze wyższej częstotliwości i ponownie przechodzisz cały proces, by zyskać jeszcze lepszy dostęp do duszy – tym razem jest to jednak znacznie łatwiejsze. Nie ma z góry ustalonego czasu trwania każdej fazy; twój proces będzie całkowicie wyjątkowy, a te jego części, które mają dla ciebie większe znaczenie, zostaną uwydatnione. W ostatecznym rozrachunku, każdy doświadczy procesu transformacji, ponieważ jej wpływ obejmuje całą planetę. Im bardziej jesteś świadomy i proaktywny, tym łatwiej i szybciej przejdziesz przez to doświadczenie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Nie ma znaczenia, jak wolno idziesz, jeśli tylko się nie zatrzymasz.
– Konfucjusz

Odnalezienie logiki w serii etapów pomoże ci dostrzec sens w swoim życiu i bieżących zdarzeniach. Zwróć uwagę, że każdy krok płynnie prowadzi do następnego, a na każdym etapie masz wybór: możesz albo oprzeć się zmianie, albo zaufać, że ten prąd unosi cię ku lepszemu życiu. Jeśli spowolnisz lub zatrzymasz ten przepływ, próbując utrzymać dawny, wygodny poziom, tylko opóźnisz swój rozwój, wzmocnisz strach i stworzysz niepotrzebne napięcie i niepokój. Jeśli zaufasz, że wyższy rozsądek kieruje tym prądem i że jest on dla ciebie korzystny, i przyjmiesz potrzebne ci doświadczenia, podniesie się częstotliwość twego ciała, emocji i umysłu i poczujesz korzyści płynące z każdej fazy.

Zapoznajmy się z tymi dziewięcioma etapami procesu transformacji i przyjrzyjmy się możliwym objawom, które może wykazywać każdy w twoim życiu i społeczności. Wczesne fazy tego procesu związane są z oczyszczeniem wszystkiego, co blokuje ekspresję twej duszy i doświadczanie miłości lub z nimi koliduje. To oznacza, że zwykle odczuwasz dyskomfort, ponieważ czujesz lęk i pamiętasz to, czemu wcześniej zaprzeczałeś. Na szczęście, fazy te nie trwają wiecznie! Punkt zwrotny następuje mniej więcej w połowie procesu, kiedy zaczyna pojawiać się światełko i doświadczasz głębokiej ulgi. Po tym przeżyciu wszystkie destrukcyjne symptomy znikają, a ty zaczynasz rozkwitać jak kwiat, radośnie realizując swe przeznaczenie. Proces transformacji rozpoczyna się, gdy:

1. Duch łączy się z ciałem, emocjami i umysłem.

Fizyczny, trójwymiarowy świat, który uważamy za rzeczywistość, zaczyna reagować na napływ energii o wysokiej częstotliwości, tak jak drzemiące dziecko mógłby wywabić ze snu upajający zapach ciasteczek piekących się w piekarniku. Ujawnia się czwarty wymiar, następny poziom świadomości, który znajduje się tuż obok. Niektórzy twierdzą, że jest to wynik zdarzeń zachodzących w odległych częściach kosmosu albo skutek „pola plazmowego" energii kosmicznej przechodzącego przez naszą część Drogi Mlecznej. Niezależnie od przyczyny,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

gdy wyższa energia tego bardziej duchowego wymiaru obniża swoją częstotliwość i zaczyna przenikać twój świat, odczuwasz poruszenie i reagujesz zwiększeniem częstotliwości, pragnąc poznać tę tajemnicę.

Jestem podekscytowany i wiem, że w życiu chodzi o coś więcej! Chcę czegoś lepszego!

Czujesz, że granice między niebem i ziemią stają się coraz cieńsze – napełniając cię uczuciem lekkości, przyspieszając rozwój percepcji i wywołując poczucie, że coś ważnego czeka tuż za zasłoną. Zaczyna się proces wzajemnego przenikania, mający postać stopniowo nasilających się fal i skutkujący ostatecznym połączeniem się trzeciego i czwartego wymiaru. Podnosząc swój poziom świadomości i wrażliwości, doświadczasz przebłysków tego, co nadchodzi.

Jednym z przejawów tego pierwszego etapu jest podkreślenie jedności umysłu i ciała, które obserwujemy w psychologii, medycynie zintegrowanej, lekkiej atletyce i duchowych praktykach, takich jak medytacja i joga. Kiedy umysł i ciało stają się jednym, objawia się duch (albo dusza), a ty nagle zdajesz sobie sprawę, że cały czas przenika on wszystko. Doświadczasz objawienia i poznajesz uczucie zamieszkiwania swojego ciała *jako ciała* i wiesz, że każda jego komórka jest świadoma; w jednej chwili znasz też instynktowne reakcje swego ciała na każdą sytuację oraz ich przyczynę. Rozumiesz, że wszystko, co fizyczne, jest w jakiś sposób świadome.

Być może zainteresujesz się takimi sprawami, jak chodzenie do kościoła bądź na spotkania grup duchowych; uduchowienie tego, co przyziemne; świadomość; rozwój intuicji; świadome sny; szukanie swego życiowego celu oraz nawiązywanie kontaktu ze sferami nadnaturalnymi poprzez kręgi zbożowe, orby, mediumizm, mistycyzm religijny lub doświadczenia z pogranicza śmierci. Możesz zgłębiać niedostrzegalne podstawy życia poprzez fizykę, astronomię, mikrobiologię, oceanografię i badania genetyczne albo zainteresować się miejscami mocy bądź pogrzebanymi sekretami – takimi sprawami, jak starożytne tajemnice, nowe formy medycyny, wymarłe gatunki, formy życia stanowiące brakujące ogniwo albo „cywilizacje" we wnętrzu ziemi.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Wielu ludzi zaczyna obecnie doświadczać nowej energii, przenikającej przez gęstość świadomości zbiorowej. Energia ta pobudza twego ducha do poszukiwania wolności ekspresji i wzmacnia głos w twoim sercu. Ta nowa energia planetarna ułatwia ludziom myślenie o sercu i jego potencjałach w odniesieniu do wszelkich ludzkich spraw.

– Doc Childre

2. Częstotliwość życia wzrasta pod każdym względem, wszędzie.

Duchowa częstotliwość przenika świat fizyczny, który obejmuje zarówno naszą planetę, jak i nasze ciała, a także nasyca umysły i emocje. Twoje ciało „zwiększa obroty", żeby przystosować się do wyższej wibracji, która na początku zakłóca twój wygodny poziom. Energia o wysokiej częstotliwości pobudza emocje zarówno pozytywne, jak i negatywne, dzięki czemu stajesz się bardziej świadomy ich istnienia.

Serce może walić albo bić nieregularnie. Możesz odczuwać wewnętrzne uderzenia fal gorąca. Twoje ciało nie tylko ma wyższą temperaturę i jest bardziej pobudzone, ale także uczucia stają się skrajne i możesz doświadczać dramatycznych uniesień, depresji i nieobliczalnych wybuchów emocji. Możesz stać się przesadnie wrażliwy i naelektryzowany, skutkiem czego możesz czuć się jak pod napięciem, które nigdy nie słabnie. Możesz przekonać się, jak twój własny proces „podgrzewania się" idzie w parze z globalnym ociepleniem. Łatwo teraz o nietolerowanie hałasu, tłumu, alergenów, niektórych pokarmów albo mediów.

Czuję się słaby i nerwowy. Wszystko mi przeszkadza.
Boli mnie całe ciało. Jestem zmęczony, ale nie mogę spać.
Chcę to, czego chcę, NATYCHMIAST!

Możesz doświadczyć zawężenia uwagi, utraty pamięci krótkoterminowej, braku motywacji albo dezorientacji. Pod względem fizycznym możesz czuć się wyczerpany, chorować częściej niż zazwyczaj albo odczuwać silniejsze bóle. Możesz także stać się nadmiernie ruchliwy, niecierpliwy, drażliwy i mieć trudności z odprężeniem się. Powszechne

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

są okresy bezsenności na zmianę z okresami, kiedy śpisz jak zabity. Wielu ludzi szuka ucieczki w swoim umyśle, odwołując się do znajomej logiki i pragnienia nieograniczonego dostępu do informacji. Łatwo stać się niewolnikiem natychmiastowej gratyfikacji. Możesz próbować uciekać ze swego niewygodnego ciała, stając się roztargnionym albo żyjąc w świecie fantazji, rozpraszając się problemami i życiem innych ludzi, albo też popadając w obsesje i pogrążając się w zmartwieniach. Częściej może występować wadliwa „nadczynność" różnych funkcji ciała o wyższej częstotliwości, na przykład rak, wirusy, gorączka, infekcje, wysypka, alergie, ADHD i zaburzenia nerwowe.

Pozytywnym skutkiem tej fazy jest to, że jeśli pozwolisz, by przepływała przez ciebie ta energia o wyższej częstotliwości, naturalnie dostrajając do niej swe ciało, zyskasz silniejszą witalność i odporność, a także większą świadomość, co oznacza uczucia o wyższej częstotliwości (miłość, hojność, szczęście, entuzjazm) oraz myśli i motywacje o wyższej częstotliwości (innowacyjność, kreatywność, inspiracja, przebaczenie, służba, uzdrawianie). Wtedy pragniesz wiedzieć więcej, zgłębiać tajemnice i doświadczać duszy. Rozumiesz, że pozytywne myślenie i miłość mogą uzdrawiać i chcesz oczyścić swoje ciało (schudnąć, odtruć się, odmłodzić, ćwiczyć, poruszać się świadomie i zręcznie).

3. Opróżnia się podświadomy umysł osobisto-zbiorowy.

Gdy wzrośnie współczynnik wibracji twoich emocji i ciała fizycznego, podświadome blokady, czyli zakorzenione w lęku emocje o niskiej częstotliwości, nie mogą być dłużej przechowywane ani tłumione. Niskie częstotliwości nie mogą istnieć w polu energii i świadomości o wysokiej częstotliwości. Blokady reagują jak popcorn na ciepło, eksplodując w swoich kryjówkach i trafiając do świadomego umysłu. Gdy tak się dzieje, stłumione wspomnienia wypływają na powierzchnię, pojawiają się osobiste dramaty i traumy, a dawna wiara w ograniczenia i zaprzeczenia jest nieświadomie przywracana. Stawiasz czoło wstydowi, żalowi, przerażeniu, nienawiści i mrocznym zakątkom swojej psychiki. Musisz zdecydować się podjąć bohaterską wędrówkę przez krainę cieni, zgłębiając podświadomość i nieznane, aby osiągnąć zrozumienie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Naturalnie pojawia się przeciw temu znaczny opór i potrzebna jest odwaga. Na tym etapie warto wiedzieć, że istnieją sprawdzone metody robienia postępów, że ta faza nie trwa wiecznie i że to, co wypływa na powierzchnię, nie jest tym, kim jesteś.

Zaczyna narastać pesymizm i lęk. Twoje sny i fantazje mogą się intensyfikować, a nawet stać się brutalne i przerażające, może też zrealizować się twój najgorszy scenariusz. Doświadczasz destabilizacji tego, co dotąd zachowywało równowagę, odczuwasz niepokój, przeżywasz ataki paniki i może ci się wydawać, że oszalejesz albo że masz zaburzenia osobowości. Skandale, tabu, przemoc i skrywane sekrety teraz wychodzą na jaw. Tajemnice i prywatność należą do przeszłości. Możesz doświadczać wybuchów – tętniaki, agresja drogowa, przemoc domowa, akty terroru i erupcje wulkaniczne – gdy tylko uchylona zostanie pokrywka szybkowaru. Możesz też zacząć odczuwać chroniczny ból będący skutkiem wypływających na powierzchnię wspomnień bolesnych nadużyć.

Jestem zaniepokojony i boję się. Życie jest zbyt intensywne i nie chce złagodnieć. Realizują się moje najgorsze obawy. Nie mogę nad sobą zapanować!

Twój podświadomy umysł otwiera się jak puszka Pandory, a ty coraz częściej zauważasz u siebie dualistyczne myślenie typu albo--albo. Przekonania oparte na lęku są spolaryzowane. Na przykład: „Jeśli zachowuję się głośno, zostanę ukarany, więc muszę zachowywać się cicho". Zauważasz teraz wiele przykładów takiej polaryzacji i związanych z nią przekonań oraz emocji – dobre-złe, wewnętrzne--zewnętrzne, czarne-białe, męskie-żeńskie, młody-stary, mądry-głupi, piękny-brzydki, zwycięzca-przegrany, życie-śmierć. Przekonujesz się, ile siły woli potrzeba, by utrzymać rozdzielność przeciwieństw, ponieważ zwiększona energia dąży do ich połączenia, aby mogły wzajemnie się przenikać i przekształcać – tak jak ilustruje to ósemkowy przepływ w symbolu jin-jang. Kiedy tak się dzieje, doświadczasz swego cienia, tej strony samego siebie, której się opierałeś; następnie, gdy przepływ energii przenosi cię z powrotem ku jasnej stronie, przekonujesz się, że

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

w rzeczywistości ciemna i jasna strona, w swym pozytywnym wymiarze, energetycznie doładowują się nawzajem. Początkowo jednak wymuszony ruch uwydatnia blokady w ósemkowym przepływie – twoje uprzedzenia, fiksacje i opory – gdziekolwiek w tobie istnieją.

Oczywiście, łatwiej dostrzegać własne nieświadome fiksacje, gdy pojawiają się w innych ludziach i myśleć, że istnieją one *wyłącznie* w kimś innym: „Ja muszę zachowywać się cicho, więc ty jesteś zły, bo zachowujesz się głośno i wymagasz tak wiele uwagi". Nie możesz znieść i chcesz odrzucić rzeczy i ludzi, którzy wydają ci się inni niż ty – pod względem wyglądu, charakteru, inteligencji, umiejętności albo poziomu energii. Możesz czuć się zagrożony, zdradzony albo zazdrosny. Możesz obwiniać i osądzać siebie i innych, bez przerwy zmieniać opinię i popadać w skrajności: lepsze-gorsze, pociągające-odpychające, agresja-obrona albo posiadanie-odrzucenie.

Wzrasta skłonność do kłótliwości, obrzucania wyzwiskami, scenariuszy my-przeciwko-nim oraz potępiania. Relacje, zwłaszcza te, w których brakuje szczerości i porozumienia, popadają w trudności, przeżywają kryzys i rozpadają się wskutek obwiniania się, krytykanctwa albo odrzucenia zmiany. Twoim udziałem może stać się rozwód, konflikt prawny, problemy z sąsiadami, spory rodzinne albo tęsknota za idealną bratnią duszą. Następujące kwestie stają się wyraźniejsze: zbrodnie nienawiści, tortury, voyeuryzm, tematy tabu, telewizyjne programy typu reality-show, medycyna sądowa i wykrywanie przestępstw, stronniczość polityków, uszczypliwość gospodarzy programów talk show oraz psychoterapia. Może nastąpić wzrost dolegliwości związanych z chaosem i paniką, jak astma, schizofrenia, zaburzenia afektywne dwubiegunowe i borderline lub epilepsja.

Pozytywnym skutkiem tej fazy jest to, że jeśli pozwolisz, by przepływała przez ciebie ta energia o wyższej częstotliwości, cierpliwie oraz z miłością radząc sobie z bieżącymi sytuacjami, stwierdzasz, że nie możesz unikać tych skrajności, których nie lubisz, ale musisz uznać każdą z tych opcji za część życia. Pojmujesz koncepcję „lustrzanego odbicia", zgodnie z którą to, co jest w tobie, jest też w pewnym sensie we mnie i vice versa. Uczysz się uznawać każde dwie spolaryzowane perspektywy, czuć, że wzajemnie się uzupełniają i że możesz czerpać

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

energię i informacje z tych części własnej istoty, które odrzucałeś. Zyskujesz świadomość swoich dotąd nieuświadomionych „spustów" emocjonalnych.

Nawet jeśli dożyjesz stu lat, jest to naprawdę bardzo krótki okres. Może więc lepiej spędzić go, przechodząc przez ten proces ewolucji, proces otwierania umysłu i serca, łączenia się ze swoją prawdziwą naturą – zamiast starać się być coraz bardziej sztywnym, zachłannym, lodowatym, zamkniętym?

– Pema Chödrön

4. Ograniczasz się, obwarowujesz, opierasz i opóźniasz.

Choć wydaje się, że mógłbyś uwolnić się od lęku, który nosisz w sobie od lat i raz na zawsze uzdrowić rany emocjonalne, wkracza twoje ego – ten aspekt umysłu, który zakorzeniony jest w lęku i potrzebie samoobrony – i krzyczy: „Nie chcę umierać!". Walczy o przetrwanie starych, trudnych, choć znajomych metod i ze wszystkich sił unika poddania się i zaufania. Pogrążasz się w strategiach przetrwania – albo walka, albo ucieczka – a pomysłowość w tym względzie nie zna granic.

Nie muszę się zmieniać!
Żyję we własnym świecie i mam rację!

Jeśli jesteś wojownikiem, możesz próbować poczuć się niezniszczalny i wspaniały w czołgopodobnym SUV-ie albo w pełnym przepychu domu, albo zmierzyć się ze światem poprzez agresywny pracoholizm i niezmienny system przekonań, albo pić mnóstwo mocnej kawy. Możesz bronić swej osobowości, silnego indywidualizmu i patriotyzmu i stać się jeszcze bardziej zadufany w sobie, chełpliwy, narcystyczny, rozwścieczony, a nawet agresywny. Możesz pragnąć sławy, władzy i bogactwa albo operacji plastycznej i szpanerskich rzeczy. Możesz szukać bezpieczeństwa w kontrolowaniu swojego otoczenia i innych ludzi, a kiedy zdasz sobie sprawę, że nie jesteś w stanie kontrolować wszystkiego, możesz przyjąć postawę bezwzględności, cynizmu, sarkazmu lub agresywnej apatii i braku szacunku, uznając, że jeśli ze-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

chcesz, możesz zachowywać się niestosownie, niegrzecznie i amoralnie. Patriarchalne struktury władzy – rządowe, wojskowe, biznesowe i religijne – usilnie i sprytnie wywierają wpływ na innych i utrzymują kontrolę, posługując się uwiedzeniem, hipnozą, bezczelnymi kłamstwami i potęgowaniem strachu.

Ludzie doprowadzają mnie do szału. Powinni odejść!
Czuję się uwikłany w konflikt.

Jeśli masz skłonność do unikania konfliktów, możesz tłumić zagrażające spokojowi idee, opierać się zmianom, łaknąć bezpieczeństwa albo wycofywać się w zacisze swego idealnie urządzonego, przytulnego domu z gigantycznym telewizorem, albo uciekać w relacje z rodzicami lub autorytetami, którzy ci ich zastępują. Możesz jeść więcej albo mniej, przybrać na wadze, podjadając coś dla poprawienia sobie nastroju, albo popaść w anoreksję i ogłuszać się nagraniami audio i video przekazywanymi wprost do umysłu przy pomocy maleńkich gadżetów. Może udajesz, że nie ma żadnego problemu, utrzymując maskę wesołości albo uciekasz w tęsknotę za przeszłością, koncentrujesz się na trendach przyszłości, fantazjujesz o innych światach, a nawet popadasz w nastroje samobójcze. Możesz czuć, że twoje życie na ziemi dobiegło końca i chcesz dołączyć do aniołów lub istot pozaziemskich. Być może wystąpi nadmierna bierność i dolegliwości, których celem jest opór, takie jak zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, udar, choroby kości, artretyzm, niewydolność narządów, uzależnienie, depresja, różne rodzaje paraliżu i syndrom wyczerpania.

Pozytywnym skutkiem tej fazy jest to, że prawdopodobnie doświadczysz nagłych przełomów we wszystkich sferach życia, doznając przy tym uzdrawiającego olśnienia odnośnie swoich ran. Problemy wyrastające z trudnego dzieciństwa mogą się wręcz rozwiać, skłonność do izolacji ustąpić współpracy z innymi, a kwestie, które kiedyś wywoływały w tobie tak gwałtowne reakcje, teraz ledwie cię obchodzą. Potrafisz przejrzeć chaos, w którym inni są uwięzieni, nie dajesz się zwodzić i wyraźniej dostrzegasz własną drogę naprzód.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

5. Stare struktury rozpadają się i znikają.

Tylko do tego momentu możemy opierać się temu, co nieuniknione. Gdy doświadczamy śmierci ego na poziomie osobistym i społecznym, wiele osób panikuje, sądząc, że jest to koniec świata. A jednak tak nie jest – to tylko wąż zrzuca skórę. W rzeczywistości zmienia się to, z czym się identyfikujesz i ograniczone poczucie Ja zastąpione zostaje przez Ja o wiele bardziej pojemne. Jeśli twoje działanie polega na izolacji, samoobronie, kontroli lub ataku, metody te wywołują teraz natychmiastowe negatywne reperkusje. Znalazłszy się w tym punkcie, warto poszukać pomocy u przyjaciela, terapeuty, duchownego, guru, w programie dwunastu kroków albo u aniołów.

Muszę się zmienić, bo nic nie działa.
Muszę sobie odpuścić. Nie wiem, kim jestem!

Gdy uczysz się oczyszczać swą opartą na lęku przeszłość, wiele spraw, które uważałeś za ważne i sposoby nadawania swemu życiu znaczenia, teraz stają się bezużyteczne, a nawet nudne, więc z nich rezygnujesz. Rozpadają się związki oparte na współuzależnieniu. Stare metody przestają przynosić rezultaty. Stare nawyki znikają, a stare systemy zaczynają ci ciążyć i załamują się. Zauważasz więcej kłamstw, niedowierzania, płytkich historyjek, nieciekawych okazji, nieutalentowanych ludzi, nieudolnej sztuki i żałosnych prób ukrywania własnej słabości. Możesz poczuć obrzydzenie. Twoje ulubione idee, przekonania i światopogląd nie trzymają się kupy. Masz dość kurczowego trzymania się swojej przeszłości i wywoływanego w ten sposób poczucia ograniczenia.

Jeśli uparcie trzymasz się ludzi, przedmiotów, sytuacji, idei albo zwyczajów, zostaniesz zmuszony, żeby przestać to robić. Możesz doznać dramatycznej straty finansowej albo bankructwa, stracić pracę, dom, przyjaciół, psa, kota albo rodzinę. W swoim życiu możesz stykać się ze śmiercią częściej niż kiedykolwiek wcześniej. Twoje najlepsze plany mogą ulegać zmianie ze względu na okoliczności, nad którymi nie masz kontroli. W podobny sposób wszelkie egotystyczne zachowania na poziomie społeczeństwa – dominacja polityków, szokujące

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

pensje dyrektorów generalnych, kult uprzywilejowanych osobistości czy chronienie przez kościół księży pedofilów – muszą ustąpić nowym zachowaniom charakteryzującym się wysoką częstotliwością.

Kiedy wyższe wpływa na niższe, natura niższego przekształca się na podobieństwo wyższego.
– Mistrz Eckhart

Gdy rozwiewają się stare formy, możesz doświadczać utraty złudzeń. Być może pozostanie ci niewiele pewności co do tego, kim jesteś, na czym możesz polegać albo dlaczego tu jesteś. Twoje granice mogą ulec zatarciu i narazić cię na ataki – zarazków, pasożytów, alergenów, dominujących znajomych, złodziei, terrorystów i niematerialnych istot. Być może zostaniesz zmuszony do zatrzymania się, na przykład, gdy się przewrócisz, ulegniesz wypadkowi czy odniesiesz jakąś kontuzję. Twoje ciało może stać się podatne na dolegliwości wywołujące utratę kontroli, takie jak omdlenie, biegunka, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera czy stwardnienie rozsiane. Na pierwszy plan mogą też wysunąć się takie zdarzenia i tematy, jak krach na giełdzie, popadnięcie znanych osób w niełaskę, teoria chaosu, czarne dziury, śmierć i życie po śmierci, Armagedon, reinkarnacja, transformacja, podróż bohatera, potwory i stworzenia nie z tego świata, duchy, anioły, przebaczenie, post bądź uzdrawianie duchowe.

Pozytywnym skutkiem tej fazy jest to, że jeśli pozwolisz, by rozwiały się rzeczy, których nie potrzebujesz, odkryjesz, że zewnętrzne zasady nie są konieczne, że kieruje tobą twoje wnętrze i przekonasz się, że żyjesz zgodnie z wrodzonymi, uniwersalnymi zasadami naturalnej harmonii i porządku. Doświadczysz naturalnego przewodnictwa ze strony własnej wyższej mądrości. Upadek starych struktur to naturalny sposób, w jaki życie przygotowuje cię na twoje nowe Ja.

6. Zatrzymujesz się, porzucasz kontrolę i odprężasz się w swoim najprawdziwszym Ja.

Wreszcie osiągasz punkt, w którym zaprzestajesz walki i zmagań. Nic się nie sprawdza. Być może pewnego dnia sięgasz dna albo spływa

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

na ciebie tajemnicze oświecenie, odsłaniając prostą prawdę. Zostajesz całkowicie wchłonięty w chwilę obecną, z dala od swego kontrolującego ego. Nie możesz zmusić się do robienia czegoś, co kiedyś tak dobrze działało i po raz pierwszy doświadczasz prawdziwego poczucia wibracji swej duszy. Czujesz prostotę, przestrzeń, ciszę, wolność i spokój. Gdy jednak po raz pierwszy znajdujesz się w tym stanie, możesz mieć wrażenie pustki, a twój umysł może zacząć panikować i cofnąć się do poprzedniego stanu zapracowania oraz wygodnych zachowań i idei. Gdy porzucasz kontrolę, doświadczasz głębi swego jestestwa, a doświadczenie to przeradza się w ulgę, w łaskę, a wreszcie w radość. Nagle wiesz już, kim jesteś. Porzuciłeś kontrolę, znalazłeś prawdziwą istotę siebie i czujesz się świetnie! Ego? A komu ono potrzebne! Jesteś wspaniały i fantastyczny taki, jaki jesteś. Osiągnąłeś „koniec rozwoju". Robienie czegokolwiek innego na nic się nie zda.

Teraz wkraczasz w okres, w trakcie którego możesz odczuwać bardzo niewielką motywację, czuć się, jakbyś znalazł się w stanie zawieszenia, pragniesz spędzać czas na łonie natury lub w samotności, albo też kwestionujesz wszystko, co dotąd zrobiłeś oraz swoje cele, które nie wydają ci się już odpowiednie ani interesujące. Nie popadasz w typowe dla ofiary myślenie o tych kwestiach; zachowujesz znacznie większą neutralność, stając się jakby naukowcem obserwującym jakąś obcą formę życia. Koncentrujesz się na bezwarunkowej akceptacji siebie, innych i życia, a także na rezygnacji z kontroli i na zaufaniu – całkowitym. Jest to pora dojrzewania, kiedy nasycasz się częstotliwością swej duszy i otrzymujesz wyraźne choć subtelne sygnały wprost z głębi swej istoty. Warto wtedy pełniej wniknąć we własne ciało, żeby uruchomić sensoryczną i artystyczną świadomość, docenić piękno i proste przyjemności, a także zacząć działać z niewinnym, dziecięcym zaangażowaniem.

Kiedy porzucam kontrolę, dobrze się czuję!
Czuję swoje prawdziwe Ja wszędzie i uwielbiam to uczucie!
Co więcej, wolę je i odtąd nie zgadzam się już na poświęcanie go w imię czegokolwiek innego.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

W tym względnym bezruchu możesz poczuć, że twoje priorytety, system przekonań i cząsteczki ulegają reorganizacji, że jesteś „przeprogramowywany". Rozpoznajesz ostatnie pozostałości po tym, co w twoim życiu nieprawdziwe i postanawiasz zmienić nieautentyczny sposób uczestniczenia w świecie. Może stać się dla ciebie oczywiste, że nie pasujesz do reszty społeczeństwa i musisz oprzeć się naciskowi ze strony innych, skłaniających cię do powrotu do dawnych, znajomych nawyków.

Teraz najważniejsze jest znalezienie odczuwanego znaczenia (ang. *felt sense*) swej duszy – doświadczenia częstotliwości domowej, czyli najwyższej osobistej wibracji – żebyś mógł ją stale wybierać i ponownie się na niej ześrodkować, za każdym razem, kiedy zanadto się od niej oddalasz i czujesz się zdezorientowany. Przyjrzymy się temu bliżej i w rozdziale piątym dowiesz się, jak to zrobić. Gdy to poczucie, że jesteś „u siebie, w samym środku" staje się rutyną, zaczynasz preferować swoje nowe Ja i nową rzeczywistość; jest to decydujący punkt zwrotny, w którym świadomie wybierasz, kim chcesz być i w jakim świecie chcesz żyć. Zaczynasz interesować się sprawami, takimi jak potęga teraźniejszości, prawo przyciągania, medytacja, autentyczność, dusza, modlitwa, błogosławieństwa, odnowa, poszukiwanie wizji i wszelkie formy praktyk duchowych.

Pozytywnym skutkiem tej fazy jest to, że gdy już dokonasz wyboru, los się odwraca, a twoje życie, zdrowie i szczęście ulegają spektakularnej poprawie. Czujesz się znacznie lepiej pod względem fizycznym i emocjonalnym, jesteś bardziej twórczy i łatwiej odnosisz sukcesy. Jesteś otwarty na wgląd, przypominasz sobie zapomnianą prawdę o sobie i spływa na ciebie zrozumienie, często w jednej chwili. Teraz wystarczy już tylko ćwiczyć nowy zwyczaj utrzymywania swej częstotliwości domowej i kierowania poziomem swojej energii i świadomości.

Twórcza Siła działa poprzez zmianę i transformację, aby każda rzecz odkryła swą prawdziwą naturę i przeznaczenie, i aby pozostawała w trwałej zgodzie z Wielką Harmonią: oto, co prze naprzód i nie ustaje.
– Alexander Pope

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

7. Ponownie pojawiasz się na świecie jak feniks.

Po wielkim punkcie zwrotnym w szóstej fazie już nic więcej nie zakłóci twojej energii i świadomości. Od tego momentu będzie tylko coraz lepiej! Część identyfikacji z wibracją swojej duszy polega na tym, że twoje postrzeganie ulega zmianie i życie toczy się inaczej. Nie musisz już wykorzystywać siły woli, żeby nadawać mu bieg – widzisz, że wszystko doskonale funkcjonuje. Rozumiesz, że jesteś powiązany ze wszystkimi i z wszystkim na zasadzie wzajemnego wsparcia i że życie pomaga robić i otrzymywać wszystko, co jest ci potrzebne. Zaczynasz się interesować samourzeczywistnieniem i odpowiedzialnością za siebie, jesteś „przepełniony sobą", w najlepszym sensie, i pragniesz dokonać czegoś odkrywczego, co wynika z wspólnoty ciała, umysłu i duszy.

Pamiętam, po co tutaj jestem i teraz chcę się tym zająć!
Jestem podekscytowany własnym przeznaczeniem!
Z łatwością potrafię utrzymywać swą nową częstotliwość,
nawet kiedy inni ludzie wibrują na niższym poziomie.

Gdy widzisz innych, którzy nie dokonali jeszcze przemiany, nie obawiaj się, że cię zniechęcą do wszystkiego. Zamiast tego przyjmij rolę nauczyciela, uzdrowiciela lub mentora i wykorzystaj swoją wyższą częstotliwość dla większego dobra. Jesteś pełen nadziei, entuzjastyczny, optymistyczny, wierny i natchniony. Odkrywczości ci nie brakuje. Masz motywację do odkrycia swego przeznaczenia, pełnego zaangażowania się w nie i przeżycia go. Gorliwie szukasz tej pracy i tego sposobu wyrażania siebie, dla których „jesteś stworzony", wykorzystujesz swe wrodzone, głęboko zakorzenione skłonności i pozbywasz się wszelkich popędów, żeby znaleźć swój naturalny i swobodny sposób wyrażania siebie. Teraz najwyższym priorytetem jest rozwój intuicji, utrzymanie otwartego i łagodnego serca oraz odkrycie zaskakujących nowych kierunków, miejsc i wszystkiego, co korzystne, a co pojawi się w miejsce lęku. W twoim życiu pojawia się wsparcie, przesłania, okazje i cuda, a ty czujesz, że na to zasługujesz.

Twoim najrealniejszym motywem jest nie tyle realizowanie celów, co zachowanie złożoności swego Ja i osiągnięcie takiej płynności, aby

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

móc się przekształcić – innymi słowy, zmienić się w coś całkowicie innego – jeśli życie zechce popchnąć cię w nowym kierunku. Materializowanie celów jest łatwiejsze i sprawia większą przyjemność, a twoja koncepcja czasu zmienia się całkowicie, gdy przeszłość i przyszłość znikają w poszerzonej chwili obecnej.

Transformacja dosłownie oznacza wyjście poza własną formę.
– Wayne Dyer

8. Doświadczenie związku, rodziny i grupy zostaje zrewolucjonizowane.

Teraz czujesz, jak gruntownie przenikają się wzajemnie świadomość indywidualna i zbiorowa, i znasz siebie zarówno jako jaźń osobową (ja), jak i jaźń zbiorową (my). Czujesz, jak ty i inni ludzie wzajemnie wpływacie na swoje życie. Z tego powodu chcesz być odpowiedzialny za swoje działania i myśli, aby w ten sposób okazywać innym życzliwość. Nie musisz pamiętać, żeby stosować Złotą Zasadę, bo niestosowanie jej jest bolesne.

Mogę korzystać z wiedzy o nowej częstotliwości,
aby rozwijać swoje relacje w postępie geometrycznym!
Inni ludzie uwielbiają mi pomagać, a ja uwielbiam pomagać im!

Jesteś bardziej tolerancyjny i humanitarny. Dostrzegasz podobieństwa między ludźmi i potrafisz podtrzymywać różnice, uważając je za interesujące i cenne. Twoja chęć współpracy wypływa z poczucia koleżeństwa i pokrewieństwa, a swoje relacje postrzegasz jako aspekty siebie samego, swobodnie dając i biorąc, według potrzeb. Wywiera to głęboki wpływ na twoje poczucie obfitości i tego, co jest ci dane, a także wzmacnia cię, dodając wyobraźni, kreatywności i produktywności, ponieważ wiesz, że możesz korzystać z pomocy innych, a inni potrzebują twojej pomocy.

Rozwijasz nowy sposób rozumienia energii jin/receptywnej i jang/dynamicznej oraz prawej i lewej półkuli mózgu. Zapewniasz

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

sobie równowagę, rozwijając w równym stopniu stronę receptywno-intuicyjno-gromadzącą i aktywno-skupiająco-twórczą, aby twoje postrzeganie było płynniejsze, bardziej twórcze i zawsze świeże. Ponieważ rozumiesz równowagę świadomości i energii jin i jang, zauważasz podobieństwo między nimi a dynamiką płci w relacjach. Uświadamiasz sobie nowe możliwości w relacjach łączących dwie wewnętrznie zrównoważone osoby, a także nowe możliwości zachowań u obu płci.

Pozdrowienie Majów: „In La'kech" (wym. ein la kesz).
W dosłownym tłumaczeniu oznacza ono „Ja jestem innym ty".

Masz w sobie więcej spokoju i współczucia w odniesieniu do tworzenia i kończenia relacji, ponieważ czujesz, w jakich celach dusze się spotykają i rozstają. Często może ogarniać cię niezwykła wspaniałość miłości. Możesz dostrzec poszerzanie się definicji małżeństwa, rodziny, pracy zespołowej, organizacji, a nawet polityki międzynarodowej. Pojawia się współpraca, następuje dzielenie się, odwrócenie ról, przemiana motywacji zysku, a także szybki rozwój nowych partneringów, sieci i gwałtowna globalizacja.

Jesteś autentycznie sobą, bez żadnej walki, a jednocześnie możesz pracować ze wspólnym *umysłem grupowym* w każdym zespole i dzięki temu uzyskiwać odpowiedzi, tworzyć innowacje i przeżywać radosne doświadczenia społeczne, które są bardziej złożone, pełniejsze i o wyższej częstotliwości. Uczysz się modulować osobistą częstotliwość, tak by pasowała do innych ludzi, grup, miejsc, czasokresów i wymiarów świadomości, radykalnie poszerzając swe pojmowanie i mądrość. W ten sposób zyskujesz możliwość wejścia w prawdziwy kontakt z niematerialnymi istotami, radami duchowymi, swoją grupą dusz i z ludźmi, którzy umarli. Stajesz się mistrzem w czymś, co dotąd uważane było za zdolności paranormalne lub nadnaturalne, polegające na budowaniu połączeń i rezonowaniu, na przykład telepatia, teleportacja, jasnowidzenie, uzdrawianie duchowe i psychokineza (poruszanie przedmiotów siłą umysłu).

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

9. Oświecenie osadza się w każdej cząstce materii.

Za natchnioną współpracą i współtworzeniem idzie wspólna mądrość i bezgraniczne uznanie. Miłość jest rozumiana jako siła natury, która pozostaje stała w całym kosmosie i zdolna jest czynić cuda. Kiedy decydujesz się wykorzystać swoją wolność dla niesienia pomocy innym, wszyscy otaczani są wspaniałą opieką.

Czuję się wolny i nieograniczony! Według własnej woli mogę przemierzać czas, przestrzeń i to, co poza nimi. Mogę tworzyć i wiedzieć wszystko w jednej chwili!

Podejmujesz pozytywne działania zgodne z impulsami swego przeznaczenia i znajdujesz dziecięcą radość w osiąganiu rezultatów wynikających z mądrości twej duszy. Kiedy żyjesz skupiony na chwili obecnej, na sercu, na ciele, połączony z wszelką wiedzą, energią, zasobami i współuczestnikami, rozumiesz moc jednolitego pola, która może pomóc ci w zmaterializowaniu twoich wizji. Odkrywasz, w jaki sposób zachodzi proces kreacji-materializacji i doświadczasz jednolitego pola jako rozszerzenia własnego ciała. Jako że nie jesteś oddzielony od świata zewnętrznego, twoje wizje, cele, zasoby i rezultaty – które kiedyś przynależały do przyszłości albo znajdowały się w innym miejscu – teraz znajdują się w chwili obecnej, przy tobie i mogą się materializować i dematerializować za sprawą myśli. Nie chodzi o to, że życie toczy się szybko; wszystko dzieje się natychmiastowo, a jednak nie odczuwasz presji. Wiesz, jak pracować w spokoju, wykorzystując chwilę obecną jako naturalny system filtrujący oraz soczewkę swego świadomego umysłu i ciała.

Uczysz się, że twoje przeznaczenie ewoluuje w oparciu o wzajemne powiązania z innymi duszami i ich przeznaczeniem, a także odkrywasz nowe sposoby planowania i osiągania celów w płynnym świecie. Narodziny i śmierć tracą swoje znaczenie jako ważne kamienie milowe w życiu; jest ci znane doświadczenie przychodzenia i odchodzenia poprzez wniebowstąpienie i zstąpienie na ziemię, zgodnie ze swą wolą. Twoje ciało jest znacznie lżejsze i bardziej przejrzyste, i nie jest ci obce doświadczenie nieba na ziemi.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Spróbuj tego!
Na którym etapie tego procesu się znajdujesz?

Przyjrzyj się każdemu etapowi tego procesu transformacji i zrób w swoim dzienniku notatki na następujące tematy:

- Których symptomów każdego etapu doświadczyłeś?
- W jaki sposób zaangażowałeś się lub opierałeś temu procesowi na każdym jego etapie? Jakiego rodzaju reperkusji doświadczyłeś?
- W jaki sposób poddałeś się i popłynąłeś z prądem na każdym etapie? Jakich korzyści doświadczyłeś?
- Nad którym elementem tego procesu pracujesz obecnie?
- Jak wyczuwasz, że być może blokujesz sobie przejście do następnej fazy rozwoju?
- Na jakim etapie procesu transformacji znajdują się inni ludzie, z którymi jesteś w bliskim kontakcie? Wiedząc o tym, w jaki sposób możesz lepiej ich zrozumieć i mieć wobec nich więcej współczucia?
- W jaki sposób zauważasz różne fazy procesu transformacji realizujące się w bieżących wydarzeniach lub na arenie światowej?

Osobista przemiana może mieć i ma skutki globalne.
Co dzieje się z nami, dzieje się ze światem, bo świat to my.
Rewolucja, która ocali świat w ostatecznym rozrachunku ma wymiar osobisty.
– Marianne Williamson

Reasumując...

Zaczynasz postrzegać życie jako energię i świadomość. To sprawia, że jesteś ultrawrażliwy i świadomy wibracji, ponieważ przechodzisz proces stawania się osobą o wysokiej częstotliwości, proces transformacji ze stosunkowo gęstego ciała i osobowości w duszę, która w pełni przenika czas, przestrzeń i materię. Jak wszyscy i wszystko inne na tej planecie, także ty ewoluujesz, przechodząc przez dziewięć faz rozwoju, których celem jest skuteczne podniesienie twojej wibracji do czwartego wymiaru – gdzie duch i materia zlewają się ze sobą – i nie musisz umierać, żeby tego dokonać. Na początku proces ten może

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

sprawić, że będziesz zdezorientowany, przestraszony albo poczujesz się nieswojo, ale jeśli świadomie popracujesz nad wyostrzeniem swej wrażliwości i wyborem wibracji swej duszy, popłyniesz przez ten proces transformacji jak liść unoszony z prądem rzeki, która wie, dokąd zmierza. Te fazy to:

1. Duch łączy się z ciałem, emocjami i umysłem.
2. Częstotliwość życia wzrasta pod każdym względem, wszędzie.
3. Opróżnia się podświadomy umysł osobisto-zbiorowy.
4. Ograniczasz się, obwarowujesz, opierasz i opóźniasz.
5. Stare struktury rozpadają się i znikają.
6. Zatrzymujesz się, porzucasz kontrolę i odprężasz się w swoim najprawdziwszym Ja.
7. Ponownie pojawiasz się na świecie jak feniks.
8. Doświadczenie związku, rodziny i grupy zostaje zrewolucjonizowane.
9. Oświecenie osadza się w każdej cząstce materii.

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *uczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

ZACZNIJ OD BYCIA OBECNYM

Po prostu bądź: tutaj i teraz. Wsłuchaj się w ciszę. Poczuj ulgę. Nie ma innego miejsca, gdzie można pójść. Otacza cię otwartość i w tej przestrzeni jest świadomość. Przenika cię – to twoja własna uświetniona obecność, twój następny poziom jaźni, obecność Boskości. Ta świadomość obejmuje wszystko, co kiedykolwiek wiedziałeś, czym byłeś i będziesz, i wszystko, czym każdy inny był, jest i będzie. Jesteś ześrodkowany w otwartym sercu Miłości, w rozległym polu Prawdy. Tu jesteś prawdziwy, tu nieustannie się rodzisz. Niczego nie musisz robić. Poczuj, jak ogarnia cię wszechwiedząca, wszechmiłująca, wszechwspierająca świadomość. Nigdy cię nie opuści. Jesteś bezpieczny.

Tutaj dysponujesz nieograniczoną energią i wyobraźnią. Jeśli pojawiają się myśli, nie posiadasz ich – po prostu stajesz się świadomy tego, co unosi się wokół, a jeśli coś wydaje się interesujące, zatrzymujesz to na chwilę. Możesz się z tym utożsamiać albo pozwolić, by odpłynęło, możesz też dodać temu energii, ukształtować i dopiero pozwolić odpłynąć. Nie ma prawidłowych rozwiązań, to tylko kreatywność, to tylko zabawa, to tylko wyraża się twoja dusza. Więc zanurz się w tym momencie, bądź łagodny. Pozwól, by rzeczywistość przypływała i odpływała. Twoja energia i świadomość promieniują poprzez i poza skórę, coraz dalej i dalej, a ty nie masz końca, po prostu odkrywasz różne rodzaje i wzorce poznania. Gdy je wchłaniasz i zlewasz się z nimi, doświadczasz siebie na nowe sposoby. Jesteś we wszystkim i wszystko jest w tobie, a cokolwiek pragnie się objawić lub powstać, po prostu pojawia się w tobie jako myśl albo wyraża się poprzez ciebie jako czyn. Nie możesz sprawić, że coś się wydarzy – to się dzieje samo.

Kiedy opuścisz to doświadczenie i tę chwilę, poczujesz się oddzielony od reszty życia. I będziesz smutny, ponieważ będziesz tęsknił za sobą.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Będziesz tęsknił za doświadczeniem swej własnej duszy wyrażającej się poprzez twe ciało, oświecającej, ożywiającej twe ciało i czyniącej je szczęśliwym tylko dlatego, że istnieje. Nie będziesz też dostrzegał w innych tego Ja, które kochasz i będziesz cierpiał. Tymczasem, w centrum wszystkiego, w centrum świadomości, która przenika świat, zawsze jest to, czego szukasz. Oto twoja odpowiedź: na wszystko, udzielona za darmo, czekająca, aż po nią sięgniesz. W tej chwili: odpowiedź, właściwa odpowiedź dla ciebie, właśnie teraz.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział drugi

Życie wśród częstotliwości

Wszechświat jest bardziej jak muzyka niż jak materia.
– Donald Hatch Andrews

Czy czasem zastanawiasz się, prowadząc samochód albo siedząc w kawiarni, ile niewidzialnych fal i wibracji przecina otaczającą cię przestrzeń? Czy zdajesz sobie sprawę z programów radiowych i rozmów telefonicznych niezauważenie śmigających ci koło ucha? Albo tych otaczających cię pól elektromagnetycznych, „zanieczyszczeń", z którymi zetknąłeś się dzisiaj? A co z bólem fizycznym i nastrojami ludzi znajdujących się w pobliżu ciebie? Nadaje się i przekazuje tyle niewidzialnego ruchu i informacji! Parę dni temu wstałam od komputera po kilku godzinach pisania i idąc do kuchni, w pewnej chwili poczułam, jak wychodzę poza pole elektromagnetyczne komputera, które rozciągało się na dobre dwa i pół metra. Nigdy wcześniej tego nie czułam. Wibracja w kuchni była spokojniejsza, jednak kiedy wyszłam przez tylne drzwi do ogrodu, wibracja stała się jeszcze łagodniejsza i bardziej kojąca. Uświadomiłam sobie, że po codziennym spędzaniu większości dnia w zasięgu pola siłowego komputera, rozwinęłam w sobie pewną spójność z tą subtelną, dość kłującą wibracją – tak różną od łagodniejszego tonu wibracji mojego ciała. I w jednej chwili stało się oczywiste, dlaczego miałam tyle kłopotów z zasypianiem w ostatnich miesiącach.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Wyczuwanie fal i klasyfikowanie wibracji to następny zestaw ważnych umiejętności

Stając się bardziej wrażliwym, możesz zacząć wyczuwać pola elektryczne i magnetyczne albo rozróżniać nowe, zakłócające bądź łagodzące energie, albo też zauważać, że nieznajomy znajdujący się obok ciebie wkrótce weźmie ślub albo zachoruje. Co więcej, możesz odbierać tę informację *uprost z częstotliwości* – nie potrzebujesz do tego celu żadnego radia. Ta wzmożona, bezpośrednia wrażliwość stanowi dość świeżą zdolność, która dopiero zaczyna się ujawniać – bez wcześniejszego przygotowania ani ćwiczeń. Możesz poczuć się zdezorientowany, kiedy uświadomisz sobie, że zaczynasz zdawać sobie sprawę z rzeczy, o których nie wiedziałeś nawet, że *mógłbyś* się o nich dowiedzieć i nie masz pojęcia, *skąd* o nich wiesz.

W niedalekiej przyszłości będziesz w stanie wyczuwać wiele subtelniejszych wpływów w swoim życiu. Będziesz czuł pola wibracji, wchodząc w ich zasięg i wychodząc poza nie, będziesz wiedział, co jest zdrowe, a co nie, a także kiedy inni ludzie wykorzystują swoje możliwości, a kiedy nie. Wyczujesz, kiedy „fala wydarzenia" zacznie wywierać na ciebie wpływ, jeszcze zanim nastąpi samo wydarzenie i kiedy fala energii będzie zmieniać swoją częstotliwość, a ty będziesz musiał odpowiednio się do niej dostroić. Twoje ciało powie ci, że coś nie będzie działało, że masz możliwość skorzystania z przewodnictwa albo że jakieś problemy pojawiają się na horyzoncie i ktoś potrzebuje pomocy. Dzięki zwiększonej wrażliwości będziesz w stanie klasyfikować wibracje pochodzące z wielu różnych źródeł i rozpoznawać, które z nich są prawdziwe i możliwe do wykorzystania, a także według swej woli emitować określone wibracje dla osiągania konkretnych celów.

Być może już teraz robisz wiele z tych rzeczy, nie zdając sobie z tego sprawy, ale celowe i precyzyjne wykorzystanie zasad rządzących falami, cyklami, widmami i polami będzie znaczącym elementem twego nowego zestawu umiejętności. Jego częścią będzie rozwinięcie zdolności wyczuwania oddziaływań energii oraz zachowanie płynności, która wystarczy, aby przystosowywać się do zmieniających się prądów i rytmów, nie tracąc przy tym ześrodkowania. Zawsze warto najpierw nauczyć się zmiennych w grze, w której uczestniczysz, potem opa-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nować przydatne w niej umiejętności, a wreszcie rzucić się w wir gry i rozegrać swoją najlepszą partię. W tym przypadku, ponieważ mamy na celu zostanie specjalistami do spraw energii i świadomości, musimy zaznajomić się ze zmiennymi częstotliwości w sobie i poza nami, ponieważ to one stanowią zmienne w tej grze.

Świat nigdy nie milknie, nawet cisza wiecznie rozbrzmiewa tymi samymi tonami, w postaci wibracji, które umykają naszym uszom.
– Albert Camus

Kiedy powiedziałam koledze, który pracuje z ludźmi wiodącymi prym w rządzie, biznesie i innowacjach, że piszę książkę o częstotliwości, powiedział:

– Mam nadzieję, że nie będziesz rzucała na prawo i lewo określeniem „wibracje", jak w żargonie New Age. Mam wrażenie, że obecnie nikt nie osadza swoich idei w fizycznej rzeczywistości.

Wzięłam to sobie do serca, więc w tym rozdziale chcę w skrócie omówić kilka ważnych „prawdziwych" wibracji i widm energii, które na nas wpływają – nie dlatego, że musisz stać się fizykiem czy inżynierem elektrykiem, ale dlatego, że chcę, abyś poczuł i wyobraził sobie siebie jako porowatą, wibracyjną istotę zlewającą się z rozległym polem wibracji; nie jesteśmy stałymi grudkami na skalnej planecie, lecz zbiorem energii, które przenikają i są przenikane milionami innych energii. Chcę też, żebyś zrozumiał, iż energie fizyczne, jak widmo elektromagnetyczne, dźwięk lub ciepło mają swoje odpowiedniki w wyższym spektrum świadomości, które obejmuje różne częstotliwości świadomości. W kolejnych rozdziałach nauczymy się pracować z zasadami rządzącymi falami i polami, aby stać się wrażliwymi w bardziej świadomy sposób, ale teraz zwróćmy uwagę na morze częstotliwości, w którym żyjemy. Na podstawie naszkicowanego przeze mnie kolażu składającego się z niektórych obszarów częstotliwości, możesz zastanowić się nad ich wzajemnym dopasowaniem i przenikaniem się, nad wpływem, jaki na ciebie wywierają, nad tym, jak możesz zwiększyć swoją wrażliwość na nie oraz rozwinąć i wykorzystać je, aby uczynić swe życie pełniejszym.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Poza tobą świat wibruje

Albert Einstein przekazał nam wielką prawdę: $E = mc^2$. Wyraźnie pamiętam chwilę, kiedy jako dziecko przeczytałam o tym na lekcji fizyki – o idei, że masa, czyli materia, może w rzeczywistości być bardzo powolną, zwartą, nagromadzoną energią, że materia stanowi formę energii. Poczułam, jak mój umysł zaczyna szaleć niczym automat do gry przy zdobyciu punktu. Skała jest energią, ciastko jest energią, polano w kominku jest energią, moje ciało jest energią, ja jestem energią! Wszystko porusza się z różną prędkością, a materia może przekształcić się w inne, mniej lub bardziej aktywne, formy energii – woda w parę albo lód, na przykład. Więc w co ja mogłabym się przekształcić?

Potem dowiedzieliśmy się, że na głębszym poziomie pozornie stałych obiektów istnieją światy cząsteczek i cząstek atomu, wibrujących, obracających się i krążących po orbitach. A wewnątrz tych cząstek znajdują się mniejsze cząstki subatomowe. Obecnie mechanika kwantowa wskazuje, że te maleńkie cząstki materii są również falami energii, że zarówno materia, jak i energia mogą zachowywać się albo jak cząstka, albo jak fala. Innymi słowy, te dwa stany, jak wskazał Einstein, naprawdę *stają* się sobą nawzajem. Co więcej, jeśli oczekujesz cząstki, to *falocząstka*, czyli *obiekt kwantowy* (np. foton, elektron lub neutron), staje się cząstką, a jeśli oczekujesz fali, to staje się falą. Po pierwsze, wskazuje to na fakt, że nie jesteś oddzielony od świata, który postrzegasz i definiujesz jako znajdujący się poza tobą. Twoja percepcja determinuje kształt twojej rzeczywistości.

Atom nie jest rzeczą.
– Werner Heisenberg

Po drugie, współistnienie energii i materii nie jest rzeczywistym zdarzeniem, lecz prawdopodobieństwem zdarzenia. Jeśli zmierzymy pozycję cząstki, nie możemy określić jej pędu, a jeśli znajdziemy jej ruch falowy, jej pozycja staje się nieokreślona. Stąd obiekty kwantowe są raczej czymś, co może istnieć albo może się zdarzyć, a nie czymś, co istnieje. W rezultacie obiekt kwantowy istnieje w wielu możliwych rzeczywistościach, zwanych *superpozycjami*. Gdy tylko poczyniona zo-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

stanie obserwacja lub pomiar, superpozycja staje się faktyczną rzeczywistością, czyli funkcja falowa „kolapsuje". Wielość staje się jednym. Każda chwila zawiera nieograniczone przyszłości, które mogą stać się rzeczywiste. Rzeczywistość, która się wydarza, jest tą, na której skupiasz uwagę.

I tu niespodzianka: zgodnie z *teorią wielu światów* w fizyce, nasz świat jest podzielony na poziomie kwantowym na nieograniczoną liczbę rzeczywistych światów, które są sobie nawzajem nieznane, w których fala, zamiast kolapsować albo ulec kondensacji w konkretną formę, ewoluuje, kumulując w sobie wszystkie możliwości. Wszystkie rzeczywistości i wyniki istnieją jednocześnie, ale nie kolidują ze sobą nawzajem. Stanowi to pewną podstawę dla metafizycznej koncepcji *przeszłych i równoległych wcieleń*, głoszącej, że dla dowolnie wybranej drogi działania, istnieją dziesiątki innych Ty, przeżywających inne wersje twojej duszy. Wszystko to skłania do zastanowienia się, dlaczego sądzimy, że jesteśmy tworem stałym i skończonym, że cuda są niemożliwe albo że radykalna zmiana jest obca naszej pierwotnej naturze.

Ta nowa formuła w fizyce opisuje ludzi jako paradoksalne istoty, które posiadają dwa wzajemnie dopełniające się aspekty: wykazują właściwości obiektów newtonowskich oraz nieskończonych pól świadomości.
– Stanislav Grof

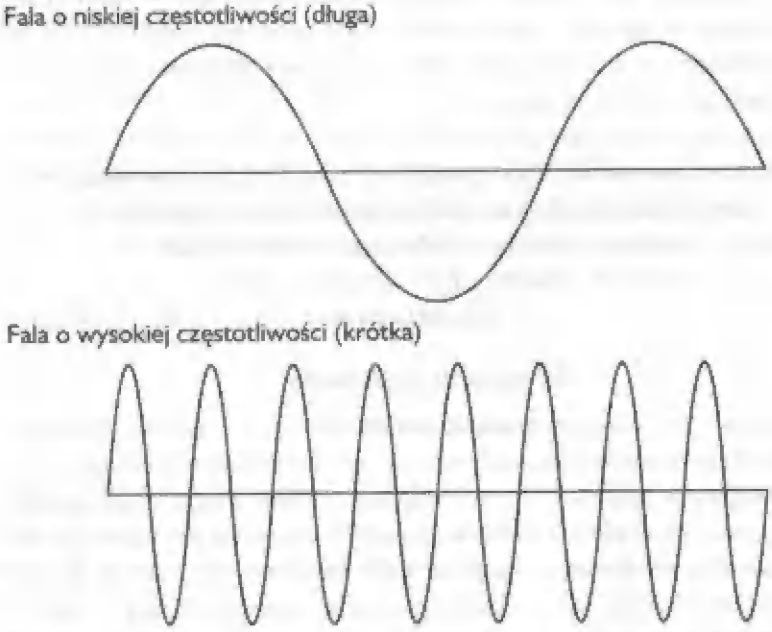
Żyjemy w świecie fal

Począwszy od falocząstek materii, poprzez wschód i zachód słońca, aż po niewidzialne częstotliwości przenoszące informacje, otaczający nas świat oscyluje – kołysze się tam i z powrotem. Być może, kiedy patrzymy na życie jak na zlepek cząstek, zastyga w postaci stałej materii i faktów, a kiedy postrzegamy je jako serię fal, rozpływa się w ocean energii i potencjału. Pojawia się i znika, by za chwilę – niespodzianka – pojawić się znowu! Oczywiście, nauka ulokowała nas w rzeczywistości, w której świat zewnętrzny jest wibracyjny (innymi słowy, złożony z szerokiego spektrum energii – po części dla nas dostrzegalnych, ale w większości

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

niezauważalnych). Wiemy, że energia przemieszcza się w postaci fali, że fale posiadają różną amplitudę (intensywność) i częstotliwość (prędkość), nadające jej unikalne właściwości i wywołujące określone zachowanie. Wiemy także, że fale energii przemieszczają się poprzez nośnik, czyli *pole*, na przykład powietrze, wodę, a nawet świadomość.

Nasze widmo elektromagnetyczne, miara jednej z czterech podstawowych sił fizycznych (elektromagnetyzm, oddziaływanie słabe, silne i grawitacja) obejmuje fale o długości stu tysięcy kilometrów i mniejsze od ułamka atomu. Nasz język ledwo jest w stanie to opisać; czynimy równie nieudolne próby, jakbyśmy starali się opisać wielkość naszej café latté za pomocą pasma częstotliwości z zakresu fal radiowych jako ELF, SLF, ULF, VLF, LF, MF, HF, VHF, UHF, SHF i EHF. Właściwie promieniowanie elektromagnetyczne można podzielić na oktawy – podobnie jak fale dźwiękowe – otrzymując w rezultacie osiemdziesiąt jeden oktaw.



Fale elektromagnetyczne o niskiej częstotliwości charakteryzują się większą długością fali i mają niższą energię, natomiast fale elektromagnetyczne o wysokiej częstotliwości charakteryzują się krótszą długością fali i mają wyższą energię

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Dolny kraniec zakresu częstotliwości stanowią fale radiowe, po których następują mikrofale i promieniowanie terahercowe (promienie T), promieniowanie podczerwone, widmo światła widzialnego, promieniowanie ultrafioletowe, promieniowanie rentgenowskie i wreszcie promienie gamma. Na wypadek, gdyby funkcje tych wszystkich wibracji nie były ci znane, poniżej przedstawiam kilka ciekawostek.

Fale radiowe stosowane są do transmisji danych poprzez telewizję, radio, nadajniki krótkofalowe, telefony komórkowe, MRI i sieci bezprzewodowe.

Mikrofale powodują, że pewne cząsteczki płynu absorbują energię i nagrzewają się, jak w kuchenkach mikrofalowych, natomiast mikrofale o niskiej intensywności stosowane są w sieciach bezprzewodowych Wi-Fi.

Promieniowanie terahercowe wykorzystywane jest w obrazowaniu i łączności, szczególnie do celów wojskowych, jako że jest w stanie przenikać przez wiele materiałów nieprzewodzących.

Promieniowanie podczerwone wykorzystywane jest w astronomii i technologii noktowizyjnej/termowizyjnej, ponieważ w tym zakresie fal widoczne jest silne promieniowanie ciepłych obiektów.

Widmo światła widzialnego (tęcza) to zakres, w którym Słońce i gwiazdy emitują większość promieniowania i pokrywa się on z możliwościami naszego wzroku – choć ptaki, owady, ryby, gady i niektóre ssaki, jak nietoperze, widzą światło ultrafioletowe.

Promieniowanie ultrafioletowe jest wysoce energetyczne i może zrywać wiązania chemiczne, czyniąc cząsteczki niezwykle reaktywnymi albo jonizując je. Oparzenie słoneczne, na przykład, stanowi destrukcyjny skutek oddziaływania promieni UV na komórki skóry.

Promienie rentgenowskie przenikają przez większość substancji, dzięki czemu są przydatne w medycynie i w przemyśle, na przykład na potrzeby radiografii czy krystalografii. Są też emitowane przez gwiazdy i mgławice i dlatego wykorzystywane są w fizyce wysokich energii i w astronomii.

Promienie gamma wytwarzane są przez interakcje cząstek subatomowych i są właściwie fotonami o dużej energii. Wykazują znaczną zdolność przenikania i mogą spowodować poważne uszkodzenie, gdy zostaną wchłonięte przez żywe komórki.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Oto, jak wygląda całe widmo elektromagnetyczne:

Widmo elektromagnetyczne

Niska częstotliwość — **Wysoka częstotliwość**
Większa długość fali — **Krótsza długość fali**
Niska energia — **Wysoka energia**

Znane nam fizyczne energie widma elektromagnetycznego mieszczą się w przedziale od fal radiowych do promieni gamma. Jedynie nieznaczna część z nich jest dostrzegalna dla naszych zmysłów

Warto wiedzieć, że istnieją też inne wibracje, z którymi stykamy się codziennie, a które nie są związane z widmem elektromagnetycznym.

Dźwięk, choć to dość dziwne, nie jest słyszalną częścią pasma częstotliwości fal radiowych. Dźwięk to seria fal kompresyjnych przechodzących przez materię, wytwarzanych przez naprzemienne drgania obiektu, na przykład głośnika. Fale te są postrzegane, gdy wywołują drganie detektora, na przykład błony bębenkowej. Każdy dźwięk słyszany albo jako ton niski, albo wysoki, składa się z regularnych, równomiernie rozmieszczonych fal powietrza lub cząsteczek wody.

Temperatura również nie jest powiązana z widmem elektromagnetycznym. Ciepło obiektu uzależnione jest od szybkości, z jaką poruszają się jego cząsteczki, która z kolei zależy od ilości energii dostarczonej do jego układu. Nawet bardzo zimne obiekty posiadają pewną energię cieplną, ponieważ ich atomy wciąż się poruszają.

Poznanie mechaniki fali oznacza poznanie całej tajemnicy Natury.
– Walter Russell

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Sama Ziemia wibruje

Inne wibracje istniejące poza tobą pochodzą z samej Ziemi. Pojawia się coraz więcej dowodów na to, że wibracje w „ciele" Ziemi wpływają na ludzkie ciało. Powszechnie wiadomo, że płodność różnych gatunków jest zgodna czasowo z ziemskimi porami roku, pływami i cyklem dnia i nocy, które stanowią właściwie wibracje albo powolne cykle falowe. Doktor Joseph Kirschvink z Kalifornijskiego Instytutu Technologii odkrył, że pszczoły, migrujące ptaki, gołębie pocztowe, wieloryby, a nawet istoty ludzkie posiadają zdolność syntetyzowania w tkance mózgowej kryształów magnetytu, będącego minerałem silnie magnetycznym. Kryształy te, tak czułe na ziemskie pola magnetyczne, mogą działać jak wewnętrzne kompasy. Kryształy odkryte w ludzkiej tkance mózgowej są uderzająco podobne do kryształów wykorzystywanych przez niektóre bakterie do rozróżniania kierunku góra-dół. Kirschvink twierdzi, że wieloryby wykorzystują magnetyczny układ sensoryczny, kierując się kątami i intensywnością pól geomagnetycznych na dnie oceanu, jak mapą samochodową, a na brzeg wyrzucane są wskutek anomalii geomagnetycznych. Dotąd nie wykazano jeszcze, w jaki sposób człowiek może być powiązany ze zmianami w ziemskim polu elektromagnetycznym poprzez magnetyt w tkance mózgowej.

Gregg Braden*, kiedyś projektant systemów komputerowych i geolog, przeprowadził fascynujące badania dotyczące ziemskich cykli geofizycznych, które powtarzały się na przestrzeni dziejów i zostały opisane przez poprzednie kultury. Braden badał podstawową częstotliwość rezonansową Ziemi, zwaną Rezonansem Schumanna albo w skrócie RS. Twierdzi on, że przez dziesiątki lat pomiary wskazywały 7,8 cykli na sekundę, co uważano za wielkość stałą. Najnowsze raporty podają współczynnik równy 8,6, przy czym liczba ta rośnie. Braden mówi również, że chociaż „tętno" Ziemi rośnie, siła jej pola magnetycznego ulega zmniejszeniu. Według niektórych naukowców, pole to utraciło nawet połowę swej intensywności w ciągu ostatnich czterech tysięcy lat, co może wskazywać na warunki prowadzące do zmiany bieguna magnetycznego. Bieżące raporty wskazują na anomalie magnetyczne, wychwytywane przez kompasy, rzędu piętnastu do dwudziestu stopni

*Książek Gregga Bradena wydanych przez Studio Astropsychologii szukaj na www.talizman.pl

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

odchylenia od północy magnetycznej. Braden, który łączy te zmiany ziemskiej częstotliwości z wibracjami naszych komórek i być może też z ewolucyjnymi zmianami DNA, twierdzi, że przy słabszym polu magnetycznym i szybszej częstotliwości podstawowej, stare wzorce emocjonalne i mentalne są mniej sztywne i zyskujemy łatwiejszy dostęp do wyższych stanów świadomości. Mówi, że człowiek, tak jak Ziemia, coraz szybciej zmierza ku zmianie na poziomie energii i świadomości.

Nie mamy dokąd pójść. Żyjemy w globalnej komorze inicjacyjnej, w warunkach geofizycznych istniejących na całym świecie. Zupełnie, jakby sama Ziemia przygotowywała nas do następnego etapu ewolucji.
– Gregg Braden

W twoim wnętrzu również istnieje świat wibracji

Żyjesz nie tylko w świecie, który oscyluje, w którym istnieją nieograniczone potencjalne rzeczywistości rozwijające się jednocześnie, w którym wszystko wibruje, a fale energii rozchodzą się we wszystkich kierunkach, ale wibrujesz także w swoim własnym ciele, w mikrokosmosie swego życia osobistego. Jeśli skierujesz uwagę na wnętrze swego ciała, co zauważysz? Co się porusza? Pierwsza oscylacja to fala oddechu: wciągnij świeże powietrze, przenieś tlen z płuc do krwi, przenieś dwutlenek węgla i zanieczyszczenia z krwi do płuc i wydal je z wydechem. Następnie zauważ, jak serce wypompowuje krew przez tętnice i jak napływa ona z powrotem przez żyły. Dostrój się jeszcze dokładniej, a następną wyższą wibracją, jaką odkryjesz, będzie elektryczny szum twego mózgu i nerwów, gdy ładunki przenoszone są przez synapsy. Być może wyczujesz to jako mrowienie.

Zagłębiając się bardziej, odkryjesz jeszcze subtelniejsze wibracje neuroprzekaźników i procesów biochemicznych oddziałujących na twe komórki. Poniżej tego poziomu możesz poczuć wibracje samych komórek. Poniżej wibracji komórkowych możesz wyczuć wibracje cząsteczek i atomów, a wreszcie „obiektów kwantowych". Wyobrażając sobie tę podróż w głąb, przez wibracje aż do samej istoty swego ciała, przechodzisz od niskich częstotliwości (oddech i serce) do wysokich (cząsteczki i atomy). Wnikając do atomu i ulegając wchłonięciu

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

w cząstkę ostateczną, prawdopodobnie doświadczysz jej tajemniczej transformacji w falę energii, uwalniającą się od czasu i przestrzeni. Podczas tego uwolnienia przeżyjesz doświadczenie, którego fizyka nie potrafi jeszcze opisać. To właśnie się dzieje, kiedy energia staje się świadomością.

Spróbuj tego!
Podróż przez wibracje własnego ciała

1. Usiądź wygodnie, połóż dłonie na udach, głowę trzymaj prosto, wyrównaj oddech. Skieruj uwagę całkowicie na chwilę obecną i pod skórę. Co zauważasz? Co się porusza? Być może czujesz coś w rodzaju tętnienia, drgania, wicia, szumu lub buczenia. Skup się na witalności i aktywności swego ciała, które utrzymuje się przy życiu. Poczuj wdzięczność za swe ciało i życie.
2. Teraz zwróć uwagę na cykl oddychania. Obserwuj swój oddech, gdy wciągasz świeże powietrze do płuc i gdy ono zawraca, i powoli opuszcza płuca, usuwając z twego ciała zanieczyszczenia. Następnie pozwól, by zawróciło pod koniec wydechu i popłynęło z powrotem. Skup się na tym ruchu fali, łącząc się z przepływem i pozwalając, by stał się swobodny.
3. Następnie zwróć uwagę na bicie serca i puls w różnych miejscach w całym ciele. Wibracja jest nieco szybsza niż w przypadku oddechu. Połącz się z biciem swego serca, poczuj, jak się kurczy i rozkurcza, kurczy i rozkurcza.
4. Teraz poczuj elektryczny szum swoich nerwów. Ta wibracja jest jeszcze szybsza i posiada wyższą częstotliwość niż bicie serca. Wsłuchaj się w całe ciało, wszędzie zauważając to mrowienie.
5. Wnikając głębiej, przekonaj się, czy zdołasz wyczuć wibrację procesów biochemicznych i neuroprzekaźników w swoim ciele, gdy niezbędne związki chemiczne i składniki pokarmowe przenikają do komórek i są z nich usuwane.
6. Teraz skup się na wibracji grupy komórek w dowolnej części ciała. Wyobraź sobie, że oglądasz je pod mikroskopem; czy czujesz drgania ich bardzo subtelnej wibracji? Wniknij w pojedynczą komórkę.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

7. Kontynuuj i pozwól sobie wniknąć w jedną z cząsteczek tworzących komórkę; tutaj natkniesz się na wyjątkowo delikatną wibrację jednego z pierwiastków podstawowych, jak wodór czy węgiel, z których składa się komórka.
8. Następnie zagłębiaj się w cząsteczkę, docierając do atomu i poczuj zawartą w nim zadziwiającą siłę życiową. Osiągasz bardzo szybką wibrację o wysokiej częstotliwości.
9. Wreszcie pozwól, by wchłonął cię jeden z „obiektów kwantowych", maleńka falocząstka wewnątrz atomu. Podróżując w głąb ku cząstce ostatecznej, zauważ, kiedy w tajemniczy sposób się otwiera albo ustępuje i przekształca się w falę energii i świadomości, wyzwalając cię z czasu i przestrzeni.
10. Teraz unosisz się w bardzo spokojnym miejscu, w którym nie ma żadnego ruchu; rozszerzyłeś się i jesteś wszędzie. Wszystko jest możliwe. Wszystko jest znane i dostępne. Możesz tylko *być*. W tym stanie *bycia*, wchłaniasz nowe przewodnictwo, instrukcje i energetyczne plany, których potrzebujesz. Stajesz się pełniejszy oraz cięższy i wracasz do rzeczywistości, jako nowy obiekt kwantowy, nowa cząstka w czasie i przestrzeni.
11. Zacznij podróżować z powrotem poprzez wibracje, poczynając od szybkich, wysokich częstotliwości ku tym niższym, wolniejszym: od atomu, poprzez cząsteczkę, komórkę, rytmy biochemiczne, nerwy, bicie serca i oddech. Wróciłeś! Jesteś odmłodzony, pełen nowej siły życiowej i z nowym poczuciem celu.

Twój mózg wytwarza fale

Twój mózg jest narządem elektrochemicznym, a jego potencjał elektryczny mierzony jest w falach mózgowych. Istnieją cztery kategorie fal mózgowych, od najszybszych do najwolniejszych. Co ciekawe, najszybsze fale odpowiadają świadomości o niższej częstotliwości, natomiast fale najwolniejsze korelują z poszerzoną świadomością o wyższej częstotliwości.

Beta (13-40 Hz, czyli cykli na sekundę): Fale beta, najszybsze z fal mózgowych, związane są ze świadomym stanem czuwania, kiedy mózg jest wzbudzony i zajęty aktywnością myślową. Kiedy czytasz w łóżku przed snem, prawdopodobnie znajduje się w stanie niska beta. Im in-

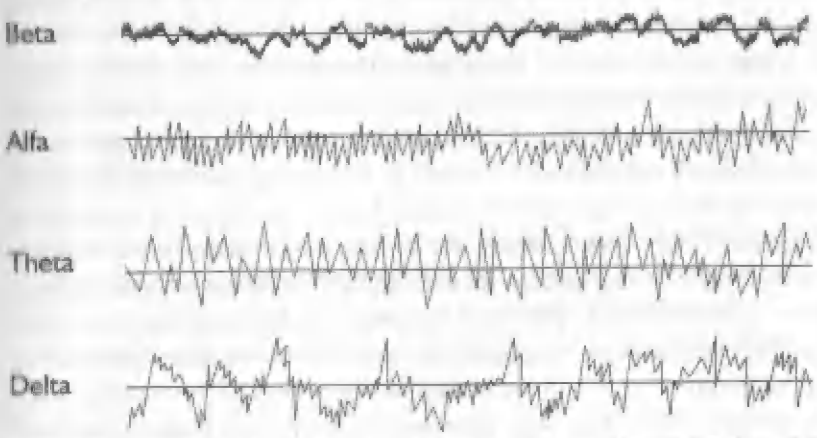
www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

intensywniejsza aktywność i wzbudzenie, jak przy lęku, złości, głodzie lub zaskoczeniu, tym szybsza częstotliwość.

Alfa (8-13 Hz): Fale alfa są wolniejsze i pojawiają się, kiedy jesteś rozprężony, ale nie senny, pogrążony w stanie bezwysiłkowego czuwania. Występują podczas stanów wyciszenia, na przykład w trakcie lekkiej medytacji, refleksji, marzeń, biofeedbacku i integracji ciała i umysłu, lekkiej hipnozy, twórczej wizualizacji, procesów artystycznych i intuicyjnych, chwil spędzanych na łonie natury, odpoczynku i ćwiczeń.

Theta (4-8 Hz): Fale theta są znacznie wolniejsze i związane z sennością, pierwszą fazą snu, marzeniami sennymi, głębszymi poziomami medytacji, natchnionej twórczości i wyobraźni, intensywnym przypominaniem i mistycznymi stanami intuicyjnego postrzegania. Fale theta mogą przypominać trans, na przykład, kiedy prowadzisz samochód na autostradzie albo bierzesz długi prysznic, tracisz poczucie czasu i być może doświadczasz swobodnego przepływu myśli lub wizji pojawiających się w twoim umyśle.

Delta (1/2-4 Hz): Fale delta są bardzo wolne i występują w trakcie głębokiego snu. Wiążą się z lunatykowaniem i mówieniem przez sen, a także z głębokim transem i procesami samouzdrawiania.



Twój mózg pracuje z jedną z czterech podstawowych częstotliwości świadomości. Na każdym poziomie wibracji funkcjonujesz inaczej; fazy te są widoczne podczas cyklu snu

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

W nocy przechodzisz przez kilka faz snu. W fazie początkowej twój mózg spowalnia częstotliwość, zastępując stan beta bardziej zrelaksowanym stanem alfa, a w wyobraźni mogą wtedy pojawiać się różne obrazy. Rozluźniają się mięśnie i obniża puls, ciśnienie krwi i temperatura. Następnie fale mózgowe spowalniają do poziomu theta. Znajdujesz się w stanie lekkiego snu, który charakteryzuje się licznymi wybuchami aktywności mózgu. Większość marzeń sennych pojawia się w fazie snu zwanej *REM* (ang. *rapid eye movement* – szybkie ruchy gałek ocznych). W trakcie tej fazy fale mózgowe przyspieszają ponad poziom theta i na pewien czas osiągają wartość szybszych częstotliwości, bardziej zbliżonych do stanu czuwania. Jeśli obudzisz się podczas trwania tej fazy, z łatwością przypominasz sobie swój sen. W ostatniej fazie fale mózgowe spowalniają jeszcze bardziej, przechodząc w stan delta, podczas którego doświadczasz głębokiego snu pozbawionego marzeń sennych. Jeśli się wtedy obudzisz, czujesz się zdezorientowany i zagubiony, nie chcesz obudzić się na dobre i prawie natychmiast znowu zasypiasz. Co ciekawe, serce wykazuje wibracje elektryczne mieszczące się niemal w tym samym zakresie co fale mózgowe delta.

Fale mózgowe powiązane są z poziomem świadomości

Teraz chciałabym wykonać pewien przeskok, którego jak dotąd nauce nie udało się dokonać, a który jest dość oczywisty dla osób praktykujących sztuki związane z ciałem, umysłem i duchem. Chodzi o to, że energetyczne częstotliwości materii posiadają odpowiadające sobie częstotliwości świadomości. Widać to w treningu biofeedback, kiedy różne fale mózgowe są źródłem unikalnych doświadczeń i sposobów poznania. Kiedy zaznajomisz się ze stanami świadomości, wynikającymi z różnej aktywności fal mózgowych, zauważysz, że szybkim falom *beta* odpowiada płytka świadomość codziennej rzeczywistości i zajętego „liniowego" umysłu. Im umysł jest bardziej pobudzony i ograniczony, tym mniejszy zasięg ma świadomość. Niektórzy twierdzą, że ego jest funkcją tego poziomu świadomości. Badania biofeedback wskazują, że kiedy fale mózgowe spowalniają do poziomu *alfa*, mniej się martwisz, stajesz się bardziej otwarty i świadomy informacji subtelniejszego rodzaju. Uzyskujesz dostęp do głębszych obszarów

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

pamięci, symboliki i wglądu. Potrafisz się skupić na tym, co dotąd było tłumione w podświadomości, porzucając lęk tak powszechny w stanie czuwania.

Gdy fale mózgowe spowalniają do stanu *theta*, zaczynasz rozumieć naturę swego prawdziwego Ja. Ego zaczyna „umierać" i jest zastępowane świadomością duszy. Dowiedziono, że kiedy umysł zwraca się ku wnętrzu i koncentruje na autorefleksji i procesach wewnętrznych, fale mózgowe przekształcają się z beta w alfa i w theta, zwłaszcza wtedy, gdy odcięte zostaną bodźce zewnętrzne. Medytujący często pogrążają się w głębokim stanie theta i twierdzą, że odczuwają jedność w sobie i z wszelkimi innymi istotami. Paradoksalne jest to, że z punktu widzenia świadomości w zwykłym stanie czuwania głębsze stany wydają się podobne do snu i transu, a jednak, kiedy się w nich pogrążamy, budzi się w nas znacznie szersza świadomość.

Wejście w stan *delta* wywołuje doświadczenie opuszczenia ciała; twoje poczucie siebie rozszerza się i nabiera wymiaru zbiorowego i uniwersalnego. Nie istnieje ani czas, ani przestrzeń i możesz z łatwością wchodzić w inne wymiary świadomości. Niełatwo jest osiągnąć te głębokie poziomy, znajdując się w stanie czuwania i będąc świadomym, ponieważ fale delta przenoszą cię w stan jednolitej, nie indywidualnej świadomości, która obezwładnia ego – a zapadnięcie w sen, zamiast zgłębiania tego doświadczenia, jest często wygodną „ucieczką". Fale delta można uważać za kwantową rzeczywistość wieloświata w fizyce, w którym wszystkie światy równoległe współistnieją i rozwijają się symultanicznie.

Nasza zwykła świadomość w stanie czuwania, świadomość racjonalna, jak ją nazywamy, jest zaledwie jednym szczególnym typem świadomości, zaś poza nią, oddzielone od niej najcieńszą warstwą, znajdują się całkowicie odmienne potencjalne formy świadomości.
– William James

W tym miejscu przypomina mi się kilka ciekawych faktów. Badacze odkryli, że mózgi ludzi cierpiących na ADHD funkcjonują głównie na poziomie theta. Robią postępy podczas treningu biofeedback,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

rozwijając stan beta. U większości z nas występuje nadmierna stymulacja falami beta (zwłaszcza za sprawą eskalacji Ery Informacji), więc próbujemy zwolnić tempo i funkcjonować bardziej w stanie alfa, natomiast na przykład nadaktywne dzieci próbują jeszcze przyspieszać, żyć w swoich ciałach, zajmować się zwykłą rzeczywistością i myśleć prostolinijnie i logicznie. Być może są w naturalny sposób dostrojone do wyższych stanów świadomości i jak ET (istota pozaziemska), muszą nauczyć się funkcjonowania w umysłowej i emocjonalnej atmosferze na Ziemi.

Po drugie, odkryto, że kiedy mózg funkcjonuje na wolniejszych częstotliwościach alfa, theta i delta, wytwarza korzystniejsze neuropeptydy i hormony, takie jak endorfiny, serotonina, acetylocholina i wazopresyna, w ten sposób powodując rozładowanie stresu i bólu, a także wspomagając uczenie się i pamięć. Czy utrata pamięci i choroba Alzheimera, które związane są z niskim poziomem acetylocholiny, mogą mieć jakiś związek z nadmierną aktywnością świadomości beta i niewystarczającą ilością czasu poświęcanego na rozwijanie poszerzonej świadomości, charakterystycznej dla fal mózgowych alfa, theta i delta?

Świadomość, jak energia, posiada własne spektrum

Przekonaliśmy się już, że fale mózgowe związane są z różnymi poziomami świadomości, ale czy każdą częstotliwość fal mózgowych można podzielić na jeszcze ściślej określone rodzaje percepcji? Christopher Lenz od dawna wspiera trening rozwoju świadomości Hemi-Sync prowadzony w Instytucie Monroe w stanie Virginia; w trakcie tego treningu wykorzystuje się układy dźwięków, które mogą wywierać spektakularny wpływ na fale mózgowe i stany świadomości. Lenz opisał mi takie poziomy świadomości, zwłaszcza pojawiające się w stanach theta i delta, a opisy te pochodziły z relacji uczestników tych treningów.

W trakcie takiego treningu określone częstotliwości ciągle zmieniających się akordów i rytmów, przesyłane binauralnie przez słuchawki stereofoniczne, przenoszą uczestników ze zwykłego w niezwyczajne stany świadomości. Wchodzą oni w stan głębokiej relaksacji, potem

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wykraczają poza percepcję zmysłową, a następnie poza czas i przestrzeń, aby przenieść się do rzeczywistości niefizycznych. Lenz twierdzi, że aby łatwiej można było to wszystko zrozumieć, pewna niematerialna istota o imieniu Miranon, kontaktując się poprzez chanelling, sformułowała na potrzeby Instytutu Monroe pełne spektrum świadomości z podziałem na czterdzieści dziewięć poziomów i siedem oktaw. Uczestnicy treningu odwiedzali wiele z tych poziomów, a następnie o tym opowiadali, przyczyniając się do stworzenia jednolitej relacji w oparciu o elementy, które były w ich doświadczeniach zgodne.

W systemie Miranona, **poziomy od 1 do 7** odnoszą się do świadomości świata roślin. **Poziomy od 8 do 14** odpowiadają królestwu zwierząt. **Poziomy od 15 do 21** związane są z typami świadomości w ludzkim świecie. Lenz stwierdził, że wiele osób odkryło, iż ludzkie częstotliwości są luźno zbliżone do funkcji siedmiu czakr – energetycznych wirów (ośrodków) w naszym ciele. Czakry można uznać za punkty, w których wyższe energie są przesyłane do świata fizycznego za pośrednictwem energii ciała świetlistego, składającego się z subtelnej energii zwanej *chi* albo *energią eteryczną*. Ogólnie rzecz biorąc:

Poziom 15 wiąże się z pierwszą czakrą u podstawy kręgosłupa, która koncentruje się na przetrwaniu i wytrzymałości, woli życia, podtrzymywaniu i krążeniu energii życiowej, która utrzymuje nasz wzajemny kontakt z ziemią i dostarcza nam podstawowej energii ziemskiej.

Poziom 16 powiązany jest z drugą czakrą w dolnej części brzucha, której domeną jest współczucie oraz zdolność odczuwania emocji i pól energetycznych. Pomaga nam nawiązywać kontakt i utrzymywać relacje z innymi i ze światem, wpływa na zmysłowość, pożądanie, głód i seksualność, a także pobudza popęd twórczy i rozrodczy.

Poziom 17 łączy się z trzecią czakrą w splocie słonecznym, która związana jest z osobistą wolą, mocą, samokontrolą, kontrolą nad światem zewnętrznym oraz z reakcjami typu przyciąganie/odpychanie i walka/ucieczka na bodźce z zewnątrz.

Poziom 18 odnosi się do czwartej czakry, ośrodka serca, który koncentruje się na wzajemnych relacjach naszego fizycznego i niefizycznego Ja, na zrównoważonym życiu w zgodzie z uniwersalnymi zasadami oraz na doskonałym zrozumieniu naszych wzajemnych po-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wiązań z innymi i z naturą. Czakra ta pobudza współczucie, empatię i zaufanie.

Poziom 19 wiąże się z piątą czakrą w gardle, która skupia się na przemianie woli osobistej w wyższą, na wierze, na połączeniu z wyższymi źródłami przewodnictwa i informacji, na natchnionej autoekspresji i autentycznej komunikacji.

Poziom 20 łączy się z szóstą czakrą (trzecim okiem), na środku czoła, związaną ze zdolnością wglądu polegającego na przeniknięciu formy i dotarciu do ukrytych energetycznych wzorców i dynamiki, dzięki którym możemy doświadczyć swego niefizycznego Ja. Pobudza naszą intuicję, wyobraźnię, natchnioną kreatywność i precyzyjnie dostrojoną świadomość.

Poziom 21 powiązany jest z siódmą czakrą (koroną), która koncentruje się na zmianie naszej tożsamości z poziomu indywidualnego ego na poziom duszy, łącząc nas z najwyższymi źródłami przewodnictwa, kosmicznego zrozumienia oraz wzajemnych powiązań z wszystkimi innymi duszami i wszechświatem. Poziom ten odczuwany jest często jako miejsce spotkań z istotami niematerialnymi.

System czakr

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Poza ludzkim światem istnieje świadomość

Następnie Lenz opisał poziomy od 22 do 28, w sferze znajdującej się poza zwykłą świadomością ludzką, skupiającej się w znacznej mierze na doświadczeniach po śmierci. Uważam te poziomy za szczególnie interesujące, ponieważ odwzorowują one sfery, które ja sama, a także wielu innych jasnowidzących i mistyków, odwiedzamy w zmienionych stanach świadomości.

Poziom 22 związany jest z sennymi rzeczywistościami wyższego poziomu, demencją, delirium i stanem pod narkozą. Pojawia się u pacjentów w śpiączce i można go wykorzystać do nawiązania z nimi kontaktu. Na tym poziomie mogą też przez nieograniczony czas „spać" ludzie, którzy umarli, a nie wierzą w życie po śmierci.

Poziom 23 wiąże się z ludźmi, którzy boją się śmierci i nie wiedzą, że umarli albo nie potrafią poradzić sobie z myślą bądź emocją ograniczającą ich po śmierci. Może to dotyczyć samobójców, ludzi uzależnionych lub takich, którzy umarli, czując wielki opór, zgorzknienie albo żal.

Poziomy 24, 25 i 26 odnoszą się do utrwalonych przekonań i oczekiwań dotyczących ludzkich koncepcji życia po śmierci. Na przykład, jeśli ktoś wierzy, że usłyszy dźwięk trąb, kiedy dotrze do nieba, to go usłyszy. A jeśli ktoś wierzy w jakąś religijną postać, to właśnie ją tam znajdzie. Te poziomy odnoszą się również do niewzruszonych ludzkich systemów wierzeń i przekonań na temat tego, jak działa życie na ziemi. Jeśli ktoś stawia rodzinę na pierwszym miejscu, to po śmierci pozostanie w swoim systemie rodzinnym. Jeśli ważna jest wolność seksualna albo władza nad innymi ludźmi, to nadal będą postępować w ten sposób. Lenz mówi, że ludzie mogą pozostawać na tych poziomach przez długi czas – nawet całe wieki – aż z pomocą przewodników odkryją inne możliwości.

Poziom 27 to sfera znana jako „Park". Jest to rodzaj centrum przyjęć, do którego trafia po śmierci większość ludzi. Dla wielu przyjmuje on postać ogromnego, zielonego, spokojnego parku o przepięknych drzewach i trawnikach. Tutaj ludzie odnawiają kontakt ze swymi zmarłymi bliskimi, pracują z przewodnikami, próbując zrozumieć, czego uczyli się podczas swojego życia, udają się do centrum odmładzania, aby odzyskać energię, przyjrzeć się swoim możliwym przyszłym wcieleniom, uczyć się w olbrzymiej bibliotece Kronik Akaszy, gdzie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

przechowywana jest pamięć planetarna albo po prostu po to, żeby się relaksować i bawić do chwili, aż będą gotowi ruszyć dalej. Niektórzy ludzie są tutaj szkoleni na ratowników i przewodników, którzy uczą się wracać na niższe poziomy, żeby przywracać „zagubione" dusze do stanu, w którym będą mogły być wolne i ruszyć naprzód.

Poziom 28 to bardziej abstrakcyjny stan, który jako ostatni wykazuje związek z byciem człowiekiem, a który czasem nazywa się „siódmym niebem". Tutaj ludzie łączą się z wyższymi nauczycielami, zbawcami i prorokami, a nieinkarnujące się dusze integrują wszystkie swoje wcielenia.

Znajdujące się poza tym poziomem następne trzy dekady są, według słów Lenza, w większości niezbyt dobrze udokumentowane. **Poziomy 34 i 35** są jednak określane mianem „miejsce Zgromadzenia", gdzie spotykamy niezwykle wysoko rozwinięte, bezosobowe inteligencje, zgromadzone wokół Ziemi, aby być świadkami dwóch ważnych zdarzeń, które jednocześnie zaistnieją na naszej planecie, a które inteligencje te uważają za rzadkie. Chcą nam pomóc. Zdarzenia te nie zostały jednak wyraźnie sformułowane przez ludzi, którzy osiągnęli te poziomy świadomości. **Poziom 49** odnosi się do funkcjonowania astronomii i zrozumienia wielkich tajemnic kosmosu i galaktyk.

Mam nadzieję, że zyskałeś jakieś pojęcie o tych licznych wzajemnie przenikających się spektrach energii i świadomości w rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznej. Opisy poziomów świadomości przedstawiane przez Instytut Monroe to tylko jedna z wielu hierarchii świadomości. Niemal każda religia i system metafizyczny posiada własną wersję tego, co jest do odkrycia w stanach świadomości charakteryzujących się wolniejszymi i głębszymi falami mózgowymi. Pionierzy na przestrzeni całej historii zgłębiali wyższe stany świadomości i energii, opisując te terytoria poprzez filtr własnej kultury, jednak pomimo nieznacznych różnic te odmienne modele mają ze sobą wiele wspólnego. Ty również będziesz w końcu w stanie zgodnie ze swoją wolą podnieść własną częstotliwość na poziomy, na których poznanie wyższych wymiarów będzie czymś normalnym.

Kosmos to porządek liczbowy. Postrzeganie to obrazowanie formy zawartej w potencjale liczbowym.
– Robert Lawlor

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jaki stan świadomości odpowiada liczbie 214?

Przypomina mi się sen sprzed wielu lat, w którym byłam przepytywana, jak mi się zdawało, całymi godzinami, przez zespół duchowych egzaminatorów, jakbym zdawała egzamin ustny na poziom zaawansowany. Pytano mnie:

– Jakie doznanie fizyczne odpowiada liczbie sto dwadzieścia dziewięć?

– Swędzenie! – mówiłam.

– Jaka emocja ma związek z liczbą dwieście czternaście?

– Żal! – stwierdzałam.

– Jaki stan fizyczny wiąże się z liczbą trzynaście?

– Paraliż! – odpowiadałam.

– Jaki stan umysłu równa się liczbie pięćset dwadzieścia pięć?

– Entuzjazm! – mówiłam.

Obudziłam się z wrażeniem, że posiadam wewnętrzną skalę o precyzyjnie zróżnicowanych znacznikach, zupełnie jakbym składała się z warstw cienkiej bibułki ułożonej w stosy we wszystkich kierunkach.

Później zaczęłam studiować numerologię, a po wielu kolejnych latach pracy z kombinacjami liczbowymi wynikającymi z daty urodzenia klienta, nauczyłam się, że liczby naprawdę odnoszą się do stanów świadomości, lekcji życiowych, cech osobowości i określonych rodzajów wydarzeń. Liczby są częstotliwościami. A każda częstotliwość odsłania świat bądź rzeczywistość o unikalnym rodzaju wiedzy i określone zasady, jakimi się rządzi. Dostrajając swoją wrażliwość do różnych liczb, możesz odkrywać nowe światy informacji i ćwiczyć się w podstawowej umiejętności energetycznej: *przemierzania skal*.

Spróbuj tego!
Sfery wibracji liczbowych

1. Usiądź wygodnie, połóż dłonie na udach, głowę trzymaj prosto, wyrównaj oddech. Skieruj uwagę całkowicie na chwilę obecną i pod skórę.
2. Wyobraź sobie, że jesteś w szklanej windzie, znajdującej się na parterze i patrząc przez drzwi widzisz na ścianie wielką liczbę 1. To twoja normalna, codzienna rzeczywistość.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

3. Zauważ, że ta winda może poruszać się między pierwszym i dziewiątym piętrem. Będziesz przemieszczał się przez różne poziomy, aż dotrzesz do tego, którego chciałbyś doświadczyć.
4. Zamknij oczy i bardzo wolno odliczaj w myślach, zwracając uwagę na wszelkie przyciąganie, choćby najdelikatniejsze, ku określonej liczbie: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 i z powrotem: 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 i jeszcze raz od 1 do 9. Przekonaj się, czy wyczuwasz różne wibracje przy kolejnych liczbach. Wreszcie intuicyjnie wyczujesz, że przyciąga cię określona liczba. Wtedy winda zatrzyma się na odpowiednim piętrze. Gdy otworzą się drzwi, wyjdź na zewnątrz.
5. Znajdujesz się w nowym świecie, rezonującym z liczbą, którą wybrałeś. Poczuj tę wibrację i pozwól sobie dostroić się do niej. Jest to częstotliwość, której potrzebuje twoje ciało, emocje lub umysł, zawiera ona określonego rodzaju energię oraz mądrość i sprzyja zdolnościom i umiejętnościom, które są ci potrzebne. Pospaceruj, żeby przekonać się, co widzisz i słyszysz, jaki czujesz zapach oraz jakie emocje i uczucia się w tobie pojawiają. Wchłaniaj je głęboko. Jakie myśli i tematy przychodzą ci do głowy? Czy pojawiają się spostrzeżenia na temat czegoś, co musisz zrobić?
6. Teraz zbliża się do ciebie przewodnik, żeby cię przywitać. Jest rzecznikiem tego poziomu i zacznie z tobą rozmawiać, udzielając informacji i rad, które są ci potrzebne. Pozwól, by te informacje przepływały przez twoją wyobraźnię. Jeśli chcesz pisać, posługując się techniką pisma automatycznego, opisaną w części *Do Czytelnika*, pozostań w stanie skupienia i łagodnie zacznij zapisywać wszelkie przesłania, jakie przychodzą ci do głowy.
7. Kiedy otrzymałeś już wystarczająco dużo, podziękuj przewodnikowi i wróć do windy. Możesz albo pojechać na inny poziom i powtórzyć tam cały proces, albo wrócić do swego zwykłego stanu czuwania na poziomie 1, odczuwając zmiany wibracji w trakcie jazdy.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Twe ciało, emocje i myśli wpływają na twoją częstotliwość

Codzienna rzeczywistość dostarcza ci jeszcze inny asortyment wibracji. Odnoszą się one do stanu fizycznego ciała, emocji i myśli. W trakcie zwykłego dnia poruszasz się swobodnie w górę i w dół skali komfortu/dyskomfortu, działania/niedziałania, zadowolenia/niezadowolenia i logiki/inspiracji, by wymienić tylko kilka z nich. Poniższe zestawienie da ci ogólne pojęcie o szerokim zakresie wibracji, jakich możesz doświadczać. Kolumny nie korespondują ze sobą w układzie poziomym.

Oto przykład tego, w jaki sposób osobiste wibracje mogą zmieniać się w ciągu jednego dnia: być może budzisz się, czując wielki entuzjazm, żeby rozpocząć pracę nad nową rzeźbą, którą sobie wyobraziłeś i jesteś spragniony tego dotykowego doświadczenia. Gdy odpowiadasz na emaile, denerwują cię problemy z komputerem i zaczynasz się złościć. Potem dzwoni znajomy i zaprasza cię na kolację podczas weekendu, więc kierujesz się ku uczuciu wdzięczności. Zaczynasz pracę nad rzeźbą i nieumyślnie kaleczysz się dłutem. Ciało czuje ból, a dłoń pulsuje przez resztę dnia. To cię rozprasza i czujesz się wyczerpany.

Robisz sobie przerwę, zajmujesz się obowiązkami domowymi i nudzisz się. Stwierdzasz, że nie możesz już pracować i włączasz telewizor. Przyjemnie spędzasz czas, poddając się wizualnej stymulacji pięknego filmu, ale przeszkadzają ci w tym głośne reklamy, atakujące jak z karabinu maszynowego. Czas do łóżka, a gdy próbujesz zasnąć, opadają cię niespokojne myśli o pieniądzach i wątpliwości, czy jesteś dość dobry w tym, co robisz. Zdajesz sobie sprawę, że jesteś zbyt podekscytowany, żeby zasnąć, więc czytasz książkę, która kieruje twe myśli ku bardziej duchowym sprawom. To cię uspokaja i postanawiasz pomedytować, co dodaje ci otuchy. Teraz czujesz ukojenie i kontakt ze swym wspaniałym, utalentowanym, artystycznym Ja i łatwo zasypiasz. Twoje sny są twórcze i dynamiczne.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Skala codziennych wibracji

	CIAŁO	ZMYSŁY	EMOCJE	MYŚLI
WYSOKA CZĘSTOTLIWOŚĆ szybka/ ekspansywna/ dusza/miłość	Pełna obecność	Wspólnota	Miłość/empatia	Mądrość/ jedność
	Doskonałe zdrowie	Bezpośrednie doświadczenie	Hojność	Bezpośrednie poznanie
	Radosny ruch	Ultrawrażliwość	Radość/ wdzięczność	Inspiracja/ wgląd
	Elastyczność	Intuicja	Entuzjazm	Twórczość płynna
	Chłonność	Jasnowidzenie	Pragnienie/ motywacja	Odkrycie/ zgłębianie
	Komfort/ odpoczynek	Jasnosłyszenie	Przyjemność	Otwartość
	Wyczerpanie	Jasnoczucie	Szczerość	Nuda/ niecierpliwość
	Napięcie/stres	Wzrok	Zadowolenie/ zaufanie	Rozproszenie/ roztargnienie
	Okresowy ból	Słuch	Rozczarowanie	Projekcja/ obwinianie
	Chroniczny ból	Dotyk	Frustracja	Logika/dowód
	Uzależnienie	Smak	Wątpliwość/ niepewność	Przekonania/ gry w kontrolę
	Choroba	Węch	Lęk/panika	Obsesja
	Trauma/uraz	Przyciąganie/ odpychanie	Nienawiść/ wściekłość/ odmowa	Przytłoczenie
NISKA CZĘSTOTLIWOŚĆ powolna/ gęsta/ego/lęk	Utrata funkcji	Instynkt	Poczucie winy/ wstyd	Psychoza/ neuroza
	Paraliż/śpiączka	Reakcja podświadoma	Depresja/apatia	Myśli samobójcze

Spróbuj tego!
Prześledź swoje wibracje z całego dnia

- Powspominaj cały mijający dzień. W jakim stanie fizycznym, emocjonalnym i psychicznym przywitałeś ten dzień?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

- Jak przechodziłeś przez kolejne częstotliwości w ciągu tego dnia?
- W jakim stanie znajdujesz się w tej chwili?
- Kiedy przypominasz sobie typowy dzień, czy zauważasz jakiś schemat stanów energetycznych, który zwykle powtarzasz, nie zdając sobie z tego sprawy? Jaka jest twoja typowa wibracja wczesnym rankiem? Późnym rankiem? Wczesnym popołudniem? Późnym popołudniem? Wczesnym wieczorem? W nocy?
- Przypomnij sobie cały tydzień. Jakie dominowały w tobie wibracje?
- Na jakich poziomach częstotliwości ostatnio śniłeś?

Posiadasz swoją bardzo osobistą wibrację

Ponieważ samo życie oscyluje, nabierając kształtu i tracąc go, a umysł przechodzi od stanu świadomości do nieświadomości, to również w przypadku codziennych doświadczeń naturalne jest poruszanie się po skali ciała-emocji-myśli od niskiej częstotliwości do wysokiej i z powrotem. Wiele osób, z którymi rozmawiam, próbuje znaleźć skuteczny sposób, by utrzymać „dobry stan", cały czas być szczęśliwym i nigdy nie zbaczać z kursu. Ale jesteśmy istotami wibracyjnymi i przechodzimy przez doświadczenia właśnie dzięki falowej naturze życia. Tak ty, jak i wszyscy inni ludzie, masz swoją *osobistą wibrację* – a ona zmienia się w zależności od tego, o czym myślisz, co czujesz i co robisz. Najważniejsze, żebyś wiedział, że masz na nią wpływ. Możesz pozwolić, by twoja osobista wibracja dostroiła się do panującej w świecie chaotycznej papki częstotliwości i czuć się bezsilnie w niej miotanym, albo też sam możesz zdecydować, jak chcesz się czuć. Kiedy postanawiasz dostroić się do częstotliwości swej duszy, osobista wibracja stabilizuje się na poziomie twej „częstotliwości domowej", którą szczegółowo omówimy w rozdziale piątym. I tak możesz znajdować się raz na wozie, raz pod wozem, ale znacznie łatwiej będzie utrzymać klarowność, wiedząc, jak według woli możesz koncentrować swą osobistą wibrację. Ale czym dokładnie jest ta osobista wibracja i jak działa?

1. Twoja osobista wibracja to całkowita wibracja, która promieniuje z ciebie w dowolnym momencie. Ta częstotliwość stanowi kombinację dowolnych „skurczonych lub rozkurczonych" stanów ciała, emocji

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i myśli przedstawionych w powyższym zestawieniu. Zmienia się ona w naturalny sposób. W jednej chwili możesz doświadczać kombinacji fizycznego bólu, uczucia, że jesteś ofiarą i psychicznego przytłoczenia. Za moment już możesz wykonywać płynne ruchy, sprawiające ci emocjonalną przyjemność i zainteresowanie zgłębianiem czegoś. Jeśli czujesz niepokój, możesz zareagować tak, jak ci podpowiada instynkt, a jeśli jesteś spokojny i zadowolony, możesz doświadczyć wysoce intuicyjnego wglądu.

2. Wibracja jednego aspektu twej natury wpływa na wibracje pozostałych aspektów. Jeśli przez jakiś czas byłeś przygnębiony, ten niski stan emocjonalny może wyczerpać twoją wyobraźnię i wypełnić umysł beznadziejnymi i negatywnymi myślami. Brak ciepła i entuzjazmu może też sprawić, że twoje ciało stanie się niemrawe i ospałe. Z drugiej strony, jeśli regularnie się poruszasz, na przykład spacerując albo tańcząc, rozwiniesz w sobie emocjonalną spontaniczność i płynność myśli. Wspaniałe jest to, że możesz poprawić całkowitą osobistą wibrację, poprawiając jeden element swej natury – wystarczy przesunąć się w górę skali, ku lepszej jakości. Na przykład, jeśli jesteś wyczerpany, przejdź do komfortu i odpoczynku. Jeśli jesteś sfrustrowany, spróbuj przejść do zadowolenia. Jeśli coś cię dręczy, spróbuj przyjrzeć się swoim przekonaniom, które leżą u podstaw twojego problemu. Zacznij od dowolnego aspektu, a reszta będzie się rozwijać w naturalny sposób.

Każda zmiana stanu fizjologicznego pociąga za sobą odpowiednią zmianę stanu psychoemocjonalnego, świadomą lub nieświadomą, i odwrotnie, każda zmiana stanu psychoemocjonalnego, świadoma czy nieświadoma, pociąga za sobą stosowną zmianę stanu fizjologicznego.
– Elmer Green

3. Na twoją osobistą wibrację wpływają wibracje świata zewnętrznego i innych ludzi. Ponieważ ciało rezonuje jak kamerton, możesz nawiązać kontakt z inną osobą, która jest negatywna i nerwowa albo trzeźwa i spokojna, a twoje ciało będzie naśladowało stan ciała tej osoby. Na przykład, możesz być w radosnym nastroju, kiedy zadzwo-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

ni przyjaciółka i powie, że ma jakiś problem, którego ty jesteś przyczyną. Łatwo przejąć jej wibrację i w rewanżu zacząć obwiniać ją za coś, co *ona* zrobiła. Zanim się zorientujesz, czujesz się przygnębiony i wyczerpany. Albo inny przykład: budzisz się zmęczony, a grzęznąc w korkach w drodze do pracy czujesz się coraz bardziej przygaszony. Mózg odmawia współpracy, dopóki jakiś podekscytowany współpracownik nie wpadnie do twojego biura ze wspaniałą nowiną. Tryska optymizmem i chęcią działania. Wkrótce także i ty stajesz się bardziej twórczy i efektywny.

Niektórzy ludzie działają na innych pobudzająco, a inni przygnębiająco. Podobnie i miejsca posiadają swoje wibracje – jedna restauracja może wywoływać ciarki, a inna sprawia, że czujesz się bezpiecznie i przytulnie. Niektóre miasta pobudzają twoją kreatywność i towarzyskość, a inne sprawiają, że izolujesz się od ludzi, czując się beznadziejnie. Możesz spróbować stać się osobą, która „nadaje ton" innym w każdej sytuacji, ponieważ twoja osobista wibracja wpływa na innych z taką samą łatwością, jak ich wibracje wpływają na ciebie.

4. **Twoją osobistą wibrację generują w twym wnętrzu twoje własne wybory.** To naprawdę od ciebie zależy, jak chcesz się czuć. Posiadasz swoją naturalną wibrację – swą *częstotliwość domową* – jest to samopoczucie twojej duszy, ta wspaniała, radosna częstotliwość, którą promieniują niemowlęta. Z biegiem życia zostaje ona przytłoczona emocjonalnym i umysłowym śmietnikiem. Możesz ją odszukać i oczyścić w każdej chwili. Jednym z twoich wyborów, zwykle nieświadomym, może być pragnienie przyciągnięcia uwagi i zadowolenia poprzez utożsamianie się z rolą ofiary i zachowywanie się, jakbyś został skrzywdzony albo jakby coś z tobą było nie w porządku. Ten nieświadomy wybór każe ci działać na niskim poziomie osobistej wibracji. W takim stopniu, w jakim trzymasz się tych przekonań, będziesz pozwalał innym ludziom, miejscom i zdarzeniom o niższych wibracjach niż twoja ściągać się w dół. Albo też wybierzesz ludzi o naturalnie wysokich wibracjach, dzięki którym będziesz się czuł lepiej.

5. **Twoja osobista wibracja ulega radykalnej poprawie, gdy pozwalasz, by dusza przejęła kontrolę nad twym życiem.** Kiedy twoja osobista wibracja stanowi wynik ograniczonego myślenia, negatywnych emocji

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

albo potrzeby kontrolowania siebie i świata, nie będziesz się zbyt dobrze czuł, żyjąc tu, na ziemi! Przechodząc proces transformacji, te „skurczone" uczucia i przekonania wypływają z podświadomego umysłu, aby mogły zostać oczyszczone, a przed tobą otwiera się nowy rodzaj postrzegania oparty na rozległej i pełnej miłości mądrości twej duszy.

W kolejnych rozdziałach będziemy dokładniej zgłębiać sposób, w jaki możesz rozwijać zdrową wrażliwość i utrzymywać osobistą wibrację na poziomie, który optymalizuje funkcjonowanie w życiu, przynosi sukcesy i pozwala ci być szczęśliwym i radosnym.

Największa rewolucja naszego pokolenia polega na tym,
że ludzie poprzez przemianę swych wewnętrznych postaw,
mogą zmieniać zewnętrzne aspekty swojego życia.
– Marilyn Ferguson

Reasumując...

W świecie zewnętrznym otaczają cię liczne wibracje energetyczne, począwszy od osiemdziesięciu jeden oktaw częstotliwości elektromagnetycznych, poprzez wibracje dźwięku i ciepła oraz Rezonans Schumanna, aż po falocząstki materii. Niektóre są zauważalne dla zmysłów, jednak większość pozostaje niewidoczna. W swym świecie wewnętrznym żyjesz wśród wibrujących fal energii i świadomości, od cykli oddechu i bicia serca, aż po elektryczne fale mózgowe. Wśród poziomów fal mózgowych wskazać można różne typy świadomości, poczynając od siedmiu rodzajów świadomości czakr, aż po świadomość doświadczeń pośmiertnych oraz innych wymiarów. Dzięki swej wrażliwości możesz przemierzać skale częstotliwości i odkrywać nowe światy i wiedzę w każdej częstotliwości.

Twoja osobista wibracja albo stan energetyczny stanowi połączenie skurczonych lub rozszerzonych częstotliwości twojego ciała, emocji i myśli w dowolnym momencie. Im bardziej pozwalasz swej duszy lśnić, tym wyższa będzie twoja osobista wibracja. Na osobistą wibrację wpływają wibracje innych ludzi i świata, a jednak w ostatecznym rozrachunku, to ty wybierasz, jak chcesz się czuć.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *wczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

PŁYNNA ZMIANA WIBRACJI

Wsłuchaj się w świat: dźwięki spływają ze źródeł do uszu. Psy odwracają głowy w stronę intruzów, delfiny płyną ku ławicom ryb, muzyka wylewa się z instrumentów, opowieści wypływają z ust nauczycieli. Słychać: odgłosy owadów, grzmoty, matkę szepczącą coś dziecku, jęk wysiłku, krzyk po stracie, obwieszczenie zwycięstwa. Wsłuchaj się w warstwy wibracji, poczuj je w sposób namacalny, tak żeby cię poruszyły i wywołały w tobie rezonans.

Jesteś wiatrem: bądź lekkim wietrzykiem, teraz porywem wiatru, a teraz burzą. Jesteś światłem: bądź białym światłem, teraz bądź tęczą, teraz czarnym światłem, a teraz diamentowym i przejrzystym. Jesteś falą życia: wyjściem, powrotem, nadymaniem się jak balon, aż do osiągnięcia

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nieznanej pełni, znikaniem w nieznanych otworkach po nakłuciu szpilką. Nie chcesz się zatrzymywać i bardzo chcesz się zatrzymać. Myślisz, że to kołysanie to ty. Wiesz, że to kołysanie jest całym tobą.

Pod powierzchnią wibracji znajduje się coś zapraszającego, coś odświeżającego, coś absolutnie skutecznego, coś w pierwszej chwili przerażającego. Poniżej fal znajduje się cisza-w-której-zwalnia-ruch. Nie trzeba nic mówić: prześlij komuś jakąś myśl, a osoba ta pomyśli o tym samym. Wyobraź sobie dar pojawiający się w dłoniach przyjaciela, a znajdzie się tam, bez zgiełku stworzenia. Wiedza i czyny bez tylu fal. Czujesz ten spokój i łatwość? Im spokojniejszy jesteś, tym szybciej i precyzyjniej przeobrażają się twoje intencje.

Poniżej tego miejsca spokojnego przeobrażenia jest inne miejsce. Bez najmniejszego ruchu. Jest tu coś czystego: świadomość, milczenie, głęboki spokój, przenikająca, wyzwalająca miłość, totalne zrozumienie, które przekracza umysł i przynosi mu ulgę. Żadnej kierunkowości, żadnej siły, żadnej potrzeby. Tu wszelkie dzieła twórcze zaczynają się i kończą. Tutaj uczysz się, będąc wszechświatem. W każdej chwili możesz obniżyć częstotliwość i zejść na poziom wyciszenia. Jednoczą się części ciebie. Zatrzymuje się czas, a ty myślisz: Nic nie istnieje. Wtedy nagle „śmiech" znowu rozsadza cię na wibrujące cząstki: wszystko jest tutaj! Powstajesz z czystości, aby poczuć nowy bodziec, wybrać nową wibrację, przenieść się w nowe miejsce i poznać płynącą z tego radość, aż wyciszenie wezwie cię raz jeszcze.

Najgłębszy stan jest najwyższym; najspokojniejszy jest najbardziej przyspieszony. Najbardziej serdeczne, przesycone miłością uczucia są najskuteczniejsze. Miłość jest najsilniej pobudzającą i twórczą częstotliwością ze wszystkich. Prawda to miłość przepływająca przez umysł. Harmonia to rezonans miłości koordynujący i dostrajający wszystkie wibracje życia. Ty-umysł uwielbiasz wibracje, ponieważ Umysł składa się z wibracji, jednak ty-dusza uwielbiasz wyciszenie, ponieważ Dusza składa się z niepodzielnej obecności i niewzruszonej miłości. Napawaj się częstotliwościami, przetrawiaj je w spokoju, użyj swej obecności, aby tworzyć dzięki częstotliwościom i bądź spokojnie wdzięczny.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział trzeci

Uświadomienie sobie własnych nawyków emocjonalnych

Emocje nie są „złe". U podstaw naszych emocji leżą pierwotne energie, które można owocnie wykorzystać. Co więcej (...) energia oświecenia pochodzi z tych samych naturalnych źródeł, które dają początek naszym codziennym namiętnościom i emocjom.
– dr med. James H. Austin

Niedawno udzielałam konsultacji pewnej nastoletniej dziewczynie, która zainteresowana była intuicją. Pomimo kolczyków w wargach i czarnego makijażu, oczy Megan lśniły pięknem, a ona sama była osobą o niezwykle otwartym umyśle. Wzruszyła ramionami, kiedy spytałam, jakie chce zadać pytania, ale mniej więcej w połowie sesji coś jej przyszło do głowy.

– Czasem doznaję nagłego wrażenia, że wszystko pójdzie nie tak jak trzeba, że to, co dobre się popsuje. Dlaczego tak jest? Bo zawsze boję się, że mój chłopak kręci z innymi dziewczynami – a wcale tak nie jest – i myślę, że niszczę nasz związek.

Wczułam się w jej ciało i wyczułam miejsce w splocie słonecznym, w które zwykle uderzało to nagłe wrażenie lęku – pozornie znikąd. Podłączyłam się do tego uczucia i wtedy pojawił się we mnie obraz jej ojca. Zapytałam, czy jej ojciec porzucił ją i jej matkę.

– Tak – odparła. – Kiedy byłam mała.

Czułam, że jej małe ciałko zareagowało na ten pierwszy skurcz lęku, to dezorientujące poczucie porzucenia i konsternację, czy to ona w jakiś sposób spowodowała odejście ojca. Zupełnie, jakby została wtedy

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

rozbudzona jakaś czujna cząstka jej umysłu, która wcześniej nie była jej potrzebna, cząstka, która od tej pory miała za zadanie uważać na sytuacje grożące równie druzgocącą niespodzianką. „Nigdy więcej nie dam się tak zaskoczyć!" zdawała się mówić.

Czułam u Megan naturalną skłonność do ufności i miłości, a kiedy się jej poddawała, jej podświadomy umysł się odprężał. Potem nagle przypominał sobie: „W tej sytuacji jest coś znajomego – możesz zostać porzucona: *Uważaj!*". I dziewczyna znienacka spinała się w sobie. Zamiast uświadomić sobie, że odtwarza doświadczenie z przeszłości, Megan projektowała swój niepokój na kogoś, kto był w pobliżu i w ten sposób straciła już kilkoro przyjaciół i poprzedniego chłopaka. Pracowałam z nią nad zrozumieniem, że jej ciało jest ultrawrażliwe i czujne, że po prostu zafiksowało się na tamtym pierwszym wstrząsie i że z łatwością może przeprogramować swoją reakcję, zwłaszcza że jest jeszcze młoda, a tamto doświadczenie tak świeże – nie przeżywała, jak wielu dorosłych, dwudziestu podobnych strat, spowodowanych przez swój czujny umysł, próbujący poradzić sobie z tamtym pierwszym doświadczeniem.

Urodziłeś się i wciąż jesteś istotą wrażliwą na wibracje

Tak jak Megan, przyszedłeś na świat bardzo otwarty i ufny, oczekując radości i swobodnej wymiany miłości. Oczywiście wszyscy rodzimy się jako istoty empatyczne i wrażliwe na wibracje. W swej książce *Evolution's End* [Koniec ewolucji], Joseph Chilton Pearce opisuje, jak w kilka dni po poczęciu, embrion kształtuje się w zlepek wibrujących komórek, który staje się nowym sercem. Komórki te wydają się być wrażliwe na dźwięk i dostrajają się do matczynego bicia serca i oddechu, co najwidoczniej jest konieczne dla dalszego kształtowania się serca dziecka. Stan emocjonalny matki i wszelkie powtarzane schematy zachowań są wdrukowywane w płód poprzez hormony i ton jej głosu. Po narodzinach dziecka, gdy jego ciało nadal jest pełne hormonu nadnerczy, matka instynktownie (ojciec także) przytula noworodka do lewej strony swego ciała, blisko serca. Serca rodziców stymulują serce dziecka, które pobudza mózg-umysł i zapewnia mu poczucie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

bezpieczeństwa. Powszechnie wiadomo, że nagrany dźwięk bicia serca może ograniczyć płacz dziecka o 40 do 50 procent.

Pearce opisuje dalej, że noworodki nadal żyją w subtelnym świecie, niemal całkowicie połączone z ciałem matki. Pisze: „Kiedy subtelna sfera matki nakłada się na subtelną sferę dziecka, zachodzi między nimi ważna komunikacja. To subtelne porozumienie może odbywać się poniżej poziomu świadomego matki, ale jest to jedyny w pełni aktywny poziom świadomości u dziecka". Zatem umiejętność *wczuwania* się serca-w-serce – dziecka w matkę i matki w dziecko – stanowi naszą wrodzoną metodę służącą rozwojowi i przetrwaniu.

W swojej książce *Inteligencja emocjonalna*, Daniel Goleman pisze, że niemowlęta i małe dzieci często nawiązują ze sobą nawzajem kontakt empatyczny. „Praktycznie od dnia narodzin, niemowlęta niepokoją się, słysząc płacz innego niemowlęcia", pisze Goleman, a co więcej „reagują na niepokój otaczających je ludzi, jakby same go odczuwały i płaczą, gdy widzą inne płaczące dziecko". Dzieci często naśladują cierpienie, które widzą u innego dziecka. Na przykład, kiedy jakieś dziecko zrani się w palec, roczne niemowlę może włożyć sobie palce do ust, żeby sprawdzić, czy również je zaboli. Nieco starsze dziecko może spróbować dać płaczącemu niemowlęciu zabawkę albo pogłaskać je po głowie. Goleman pisze, że w późniejszym wieku dzieci zaczynają rozumieć, że czyjeś cierpienie może być związane z sytuacją życiową tej osoby i potrafią okazywać współczucie całej grupie osób, na przykład biednym lub wyrzutkom. Wibracyjna wrażliwość i empatia, jak się wydaje, są podstawowymi ludzkimi skłonnościami, biorącymi swój początek jeszcze w łonie matki.

Wszyscy musimy nauczyć się słuchać siebie nawzajem ze zrozumieniem i współczuciem, żeby usłyszeć, co czuje druga osoba.
– Thich Nhat Hanh

Psycholog Elaine Aron napisała w swojej książce *The Highly Sensitive Person* [Wysoce wrażliwa osoba], że „wysoce wrażliwi" dorośli stanowią około 15 do 20 procent populacji. Są to osoby, które wyczuwają rzeczy niezauważalne dla innych, wykazują głębokie zrozumienie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

każdego środowiska wraz z jego problemami i potencjałem, a często potrzebują też większej przestrzeni i czasu, żeby przetworzyć wszystkie dane, które do nich docierają. Osoby te, określane w skrócie HSP, łatwo poddają się nadmiernej ilości bodźców, co może wywoływać ból i działać paraliżująco, a często mają naturę introwertyczną, intuicyjną, wizjonerską i są pochłonięte sprawami duszy i życia duchowego. Carl Jung napisał, że takie wysoce wrażliwe osoby w większym stopniu ulegają wpływowi nieświadomego umysłu, który umożliwia im dostęp do ważnych informacji, mogących być źródłem proroczego wglądu. Według badań Aron, typ „umiarkowanie wrażliwy" stanowi kolejne 30 procent badanych osób. Autorka twierdzi, że pozostałe 50 procent uważa się za niewrażliwych lub „całkowicie niewrażliwych".

Być może wszyscy moglibyśmy być wrażliwi i empatyczni w bardziej świadomy sposób, gdyby nasza kultura nie była tak analityczna, materialistyczna i zmuszająca do rywalizacji. Może nawet po części jesteśmy oduczani tej wrażliwości; w naszych szkołach wyżej niż sztukę i literaturę ceni się matematykę i informatykę, a sport jest ważniejszy niż muzyka i taniec. Z drugiej strony, rany zadane w dzieciństwie w rodzinie dysfunkcyjnej, jak w przypadku Megan, mogą nas zamknąć we własnych głowach, zmuszając do zachowań kompensacyjnych, a nawet wypchnąć z ciała, wtrącając w stany dysocjacyjne. Jednak, biorąc pod uwagę nasze czysto wibracyjne korzenie, wydaje się czymś niewiarygodnym, że możemy uniewrażliwić się na poznanie innych poprzez wibracje i rezonans, szczególnie teraz, kiedy częstotliwości w naszym wnętrzu i poza nami przyspieszają. Podejrzewam, że obecnie znacznie większy procent ludzi zaczyna zaliczać się do kategorii Wysoce Wrażliwych Osób, ponieważ stoicyzm się załamuje, a niezdrowe nawyki emocjonalne, które w sobie wyrobiliśmy dla ochrony – takie jak uzależnienia, otaczanie się murem czy agresja, by wymienić tylko kilka z nich – już nie działają.

Czy kobiety są bardziej wrażliwe niż mężczyźni?

Elaine Aron odkryła, że przed osiągnięciem wieku szkolnego, większość wysoce wrażliwych osób stała się introwertykami, ale dziewczynkom przyznawano większe prawo do wyrażania emocji, mogły

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

tracić panowanie nad sobą i być bezradne, natomiast chłopcy musieli zachowywać stoicyzm, żeby przetrwać. Daniel Goleman podsumowuje rolę płci w zdolności do wyrażania emocji i empatii, kiedy pisze: „(...) jest znacznie więcej podobieństw niż różnic. Niektórzy mężczyźni są tak empatyczni, jak najbardziej wrażliwe na innych kobiety, natomiast niektóre kobiety są równie zdolne do znoszenia stresu, jak najbardziej emocjonalnie odporni mężczyźni. W rzeczywistości, przeciętnie rzecz biorąc, przy porównaniu całościowych wskaźników odnoszących się do mężczyzn i do kobiet, ich mocne i słabe strony się uśredniają, tak że pod względem całkowitej inteligencji emocjonalnej różnice płci nie istnieją".

Powszechnie przyjmuje się, że kobiety mają większą intuicję niż mężczyźni. To prawda, ponieważ kobiety posiadają więcej włókien łączących obie półkule mózgu, wykazują percepcję bardziej bilateralną, czyli wykorzystującą obie półkule jednocześnie. Mężczyźni mają skłonność do postrzegania unilateralnego, czyli z wykorzystaniem jednej półkuli naraz. Z tego powodu kobietom trudno poczuć, że są oddzielone od otoczenia i innych ludzi, a to powiązanie jest dla nich źródłem znacznie subtelniejszych informacji. Mężczyźni mogą być równie intuicyjni, ale muszą świadomie przejść na tryb intuicyjny, ponieważ postrzeganie szufladkowe jest dla nich bardziej naturalne. Ta różnica może dotyczyć również naszej naturalnej skłonności do wrażliwości.

Jak wrażliwy jesteś?

Z moich obserwacji wynika, że wszyscy jesteśmy jednakowo wrażliwi – inaczej nie żylibyśmy. Czy zdajesz sobie sprawę z tego, ile razy instynktownie uniknąłeś niebezpieczeństwa albo doświadczeń, które nie były dla ciebie odpowiednie i ile razy precyzyjnie wybrałeś właśnie to, co cię wzmocniło? Oczywiście, że popełniałeś błędy, ale ponieważ jesteś wrażliwy, czerpałeś z nich naukę. Wolę przedefiniować wrażliwość, tak że zamiast uważać się za wysoce wrażliwych, umiarkowanie wrażliwych czy niewrażliwych, mówimy o różnych stopniach świadomości własnej wrażliwości. Nasza wrażliwość zawsze działa, ale czasem jesteśmy tego świadomi, a czasem nie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Wszystkich wielkich odkryć dokonują ludzie,
których uczucia wyprzedzają myśli.
– Wielebny Charles H. Parkhurst

Wielu ludzi jest nieświadomych swej wrażliwości i nie zdając sobie sprawy z tego, co robią, odbierają mnóstwo podprogowych informacji i myśli, które pozostają tuż pod powierzchnią świadomego umysłu. Kiedy tak się dzieje, odczuwamy nacisk ze strony czegoś, co pragnie się ujawnić, a skutkiem tego może być pozornie nieuzasadnione poczucie przytłoczenia, paraliżu, przygnębienia i irytacji.

Niektórzy z nas są świadomi swej wrażliwości i potrafimy zidentyfikować oraz wykorzystać te subtelne dane, które odbieramy w postaci uczuć z otaczającego nas świata – bez negatywnych reperkusji. Wyczuwamy odpowiednie informacje, czas, działanie i słowa, dzięki czemu odnosimy sukcesy w życiu codziennym.

Jeszcze inni stają się wysoce świadomi swej wrażliwości, skutecznie wykorzystując wysoki poziom wrażliwości i wczuwając się w wymiary duchowe, aby czerpać z nich mądrość, komunikować się z niematerialnymi istotami i według swej woli materializować wytwory duszy.

Ty prawdopodobnie jesteś kombinacją wszystkich trzech kategorii, będąc nieświadomym części swej wrażliwości, zdając sobie sprawę i świadomie korzystając z innej jej części, a czasem wznosząc się na nowe, wyższe jej obszary. Jeśli zastanowisz się nad tym, jak uzyskujesz wgląd i podejmujesz działanie dzięki swej wrażliwości na wibracje, prawdopodobnie odkryjesz, że korzystasz z tej zdolności dość często.

Spróbuj tego!
Jak doświadczać swej wrażliwości?

1. W dzienniku opisz elementy swoich trzech pozytywnych lub negatywnych doświadczeń, w których wrażliwość dominowała w procesie poznania, działania lub komunikacji. Na przykład: „Przeprosiłem Sue, bo poczułem, że moje wcześniejsze słowa mogły ją zranić"; albo: „Obejrzałem film dokumentalny o wymierających niedźwiedziach polarnych i przez resztę dnia nie mogłem normalnie funkcjonować"; albo: „Czułem, że to spotkanie przero-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

dzi się w plotkowanie". Jak czułeś się przed i po, pod względem emocjonalnym i fizycznym? Jak sobie uświadomiłeś, co czujesz? Jak reagowali inni ludzie?

2. Teraz opisz elementy trzech doświadczeń, w czasie których inni ludzie wykazali się wrażliwością lub instynktem wobec ciebie lub kogoś innego. Jak dokładnie to na ciebie wtedy wpłynęło?
3. W tym tygodniu zwracaj baczną uwagę na sytuacje, w których mógłbyś być bardziej wrażliwy i otworzyć swą świadomość emocjonalną i świadomość ciała, żeby przekonać się, w jaki sposób możesz w większym stopniu poznawać, wnosić swój wkład czy sprawiać, by inni czuli, że są bardziej wartościowi i lepiej rozumiani. Zauważ, jak się czujesz, gdy korzystasz ze wzmożonej wrażliwości w konkretnej sytuacji.

Masz zarówno zdrowe, jak i niezdrowe nawyki emocjonalne

Od chwili narodzin zacząłeś rozwijać podprogowy system, pozwalający wyczuwać swoją drogę przez życie. W zależności od tego, z jakim przyjęciem się spotkałeś, twoje wysoce wrażliwe małe ciało nauczyło się albo pozostać otwartym i promieniejącym, albo zamkniętym, żeby się chronić. Z biegiem czasu te reakcje skrystalizowały się w niewypowiedziane zasady, umożliwiające przetrwanie. Stały się *nawykami emocjonalnymi*, które utrzymywały cię przy życiu, pozwalając duszy promienieć w takim stopniu, który twój dziecięcy umysł uznał za bezpieczny.

Niektóre nawyki emocjonalne są zdrowe, jak zagłębianie się w sobie, żeby przekonać się, co w każdej sytuacji jest dla ciebie korzystne albo też przyswajanie sobie całych wzorców ucieleśnianych przez osoby, od których chcesz się czegoś nauczyć. Jednak wiele nawyków emocjonalnych, które rozwinąłeś, jest niezdrowych, a służyły one chronieniu cię albo utrwalaniu błędnych wyobrażeń stworzonych przez dziecięcy umysł na temat niegościnnej natury świata. Być może nauczyłeś się „opuszczać ciało" i stawać się niewrażliwym na straszne cierpienie wywoływane przez twoich rodziców, gdy się ze sobą kłócili albo cię bili. Może stałeś się ultrawrażliwy na przykre napady depresji u twojej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

matki, żebyś mógł się z nią zlewać i w ten sposób uszczęśliwiać, żeby nadal się tobą opiekowała. Dzisiaj te nawyki emocjonalne są twoją drugą naturą, a te niezdrowe utrzymują twoją osobistą wibrację na niskim poziomie i przeszkadzają w transformacji.

Żeby rzucić trochę światła na to, jak, co i ile pozwalasz sobie odczuwać, przyjrzyjmy się niektórym twoim nawykom emocjonalnym. Zdrowe nawyki pomagają uzyskiwać informacje, podejmować dobre decyzje i poprawiać relacje. Niezdrowe wskazują na pokłady emocjonalnych ran i zablokowany przepływ energii i ujawniają potencjał, który może pomóc rozwinąć nową, zdrowszą wrażliwość.

Sonda na temat wrażliwości wibracyjnej

Niniejsza sonda ma na celu ułatwienie zrozumienia własnych nawyków emocjonalnych. Zawiera ona skalę punktacyjną, ale bez wyniku końcowego. Oceniaj poniższe stwierdzenia w skali od 1 do 10, gdzie 10 oznacza wysoką częstość występowania albo największą trafność. Przyjrzyj się swoim wynikom, szukając określonego wzorca wrażliwości i sposobów jej rozwijania.

Wysoki wynik = zdrowe nawyki emocjonalne

1. Ufam swoim instynktom odnośnie nowych ludzi i idei. _____
2. Z łatwością wyczuwam prawdę i kłamstwo. _____
3. Natychmiast rozpoznaję nastroje innych ludzi. _____
4. Ufam swoim dobrym pomysłom i przewodnictwu. _____
5. Ufam, że potrafię urzeczywistniać i mieć to, czego chcę. _____
6. Ufam, że moje emocje dostarczają mi przydatne informacje. _____
7. Natychmiast uświadamiam sobie pozytywne bądź negatywne wibracje w przestrzeni, w którą wkraczam. _____
8. Wyczuwam niematerialne istoty, pola energii i dusze ludzi. _____
9. Często wiem, co myślą inni ludzie. _____
10. Wiem, kiedy nadchodzi właściwa chwila, żeby zacząć działać. _____
11. Zauważam informacje wibracyjne, kiedy funkcjonuję w trybie neutralnym lub pomocnym. _____
12. Kiedy jestem nadmiernie podekscytowany, tworzę więcej przestrzeni i ponownie koncentruję się w sobie. _____

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Wysoki wynik = niezdrowe nawyki emocjonalne

1. Przygnębia mnie mój własny ból i ból innych. _____
2. Mam niską tolerancję na oglądanie przemocy i czytanie o niej. _____
3. Niepokoją mnie intensywne bodźce i chaos. _____
4. Czuję się wykończony, kiedy muszę robić za dużo rzeczy naraz. _____
5. Okazywanie moich emocji sprawia, że inni mi nie ufają. _____
6. Podejmowanie decyzji w oparciu o uczucia prowadzi do niepowodzenia. _____
7. Kontakt ze zbyt wieloma wiadomościami albo z ogółem społeczeństwa paraliżuje mnie. _____
8. Kiedy jestem nadmiernie podekscytowany, uciekam w „bezmyślne zajęcia" albo uzależnienia. _____
9. Zauważam informacje wibracyjne, kiedy funkcjonuję w trybie defensywnym lub krytycznym. _____
10. Gdybym był bardziej wrażliwy, nie mógłbym właściwie funkcjonować w świecie. _____
11. Gdybym był bardziej wrażliwy, mógłbym oszaleć albo nabawić się problemów psychicznych. _____
12. Gdybym był bardziej wrażliwy, mógłbym się poważnie rozchorować. _____

Po przyjrzeniu się swoim odpowiedziom, możesz zauważyć, że w pewnych obszarach jesteś w dużej mierze nieświadomy swoich uczuć albo też masz z nimi dobry kontakt. Być może odkryjesz, że masz wysoką albo niską tolerancję na stymulację wibracyjną, którą z większą bądź mniejszą łatwością przekształcasz w negatywną percepcję, albo też że twoje przekonania ułatwiają ci lub utrudniają rozwijanie wrażliwości. To dobra informacja – nie jest to ani słuszne, ani niesłuszne, ale jest to punkt, od którego możesz zacząć podchodzić do swojej percepcji w sposób bardziej celowy. Możesz opisać swój obecny schemat. Gdzie lęk wpływa na ciebie w największym stopniu? Co możesz zrobić, żeby przekształcić swe niezdrowe nawyki w zdrowe? W jakim zakresie masz już opanowaną umiejętność ufania i korzystania z informacji wibracyjnych? W jakich punktach chciałbyś rozwinąć zdrowsze nawyki emocjonalne?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jak rozwijają się nawyki emocjonalne

Cofnijmy się do chwili po twoich narodzinach, kiedy wciąż jeszcze funkcjonowałeś jako organizm empatyczny i wrażliwy na wibracje, zanim nauczyłeś się słów i stworzyłeś warstwy wyjaśnień, tożsamości i mechanizmów radzenia sobie. Zlałeś się ze swoim otoczeniem i jak delfin wysyłałeś impulsy, ucząc się kierować tymi, które bez przeszkód rozchodziły się w świecie i tymi, które do ciebie wracały. Byłeś jak miniaturowe słońce, promieniujące czystym światłem, miłością i radością w kierunku każdego, kto chciał znaleźć się w zasięgu twoich promieni. Gdy twoja bezwarunkowa miłość docierała do rodziców lub innych ważnych ludzi w twoim otoczeniu, w te obszary, w których byli oni zdolni do miłości i empatii, twoje sonarowe impulsy przenikały przez nie, a twoja rzeczywistość zyskiwała potwierdzenie, a może nawet ulegała powiększeniu. Wyczuwałeś w tym doznaniu prawdę swojej duszy: można by nawet nazwać je przyjemnością. Zdrowe dzieciństwo charakteryzuje się tego rodzaju potwierdzeniem uzyskiwanym za sprawą duszy.

Jednak gdy twoje impulsy docierały do tych obszarów, w których rodzice lub inni ludzie nauczyli się bać, zamknęli swe serca, rozwinęli nieufność albo odrzucili radość, twoje impulsy odbijały się i wracały do ciebie. Być może twój ojciec jako dziecko odciął się od swawolności, ponieważ jego rodzice byli surowi, a on nieświadomie przejął ich surowość oraz przekonanie, że wszystkie dzieci potrzebują dyscypliny. Kiedy twoja bezgraniczna radość zderza się z jego sztywnymi przekonaniami i „utwardzonymi" emocjami, nie jesteś w stanie doświadczyć siebie. Zamiast tego, wyczuwasz, że coś jest nie tak, ale za mało wiesz, żeby zdawać sobie sprawę, o co w tym chodzi. Kiedy zdarza się to po raz pierwszy, takie „odbicie" wytwarza w tobie-organizmie dziwne poczucie dezorientacji i braku rzeczywistości. Tu jest coś, co odbierasz jako „nie-Ja", a co jest wolniejsze, gęstsze, ostrzejsze i ciemniejsze niż to, czym jesteś ty. Tutaj zaczyna się doświadczanie świata zewnętrznego, oddzielenia od życia, a także lęku i ego. Są to odczucia obce – i sprawiają ci ból.

Ty-organizm jesteś energooszczędny i szukasz krzepiącej miłości. Uczysz się, że twoja energia nie odbija się w nieprzyjemny sposób, jeśli dostosowujesz swoje zachowanie do przekonań i nieświadomych postaw ciała rodziców. Naśladujesz je i przestajesz próbować wyrażać siebie, kiedy

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nie możesz przez nie przeniknąć. Nie będziesz coraz bardziej twórczy, jeśli jesteś za to karany. Przestajesz być czuły, jeśli w ten sposób wywołujesz u rodziców dyskomfort i sztywność. Przestajesz promieniować ciepłymi uczuciami z serca i oczu, jeśli oczy twojej matki nie odpowiadają, a serce ojca pozostaje nieporuszone. Uczysz się milczeć, bo matka jest wtedy bardziej odprężona albo chodzić jak twój ojciec, bo czuje się wtedy doceniony, albo zachowywać się w zabawny sposób, bo czujesz, że chwile śmiechu są lepsze, niż nieobecność będąca wynikiem pracoholizmu rodziców.

Uczysz się płynnie korzystać ze swojej energii, gdzie to możliwe i godzić się z jej bezruchem w wielu sferach. Poddawanie się przekonaniom rodziców, ich emocjonalnym uprzedzeniom i postawom ciała mylisz z miłością. Jeśli nie możesz uzyskać potwierdzenia dla swej duszy, to żeby przeżyć, bierzesz wszystko, co jest ci dostępne, nawet jeśli to tylko okruchy. W zetknięciu z bezwzględnym znęcaniem się, organizm reaguje silnymi skurczami, które mogą poważnie zahamować twój rozwój fizyczny i duchowy. Tak właśnie zaczynają się nawyki emocjonalne. Twoje ciało przyjmuje określoną postawę, wykorzystujesz tylko pewne rodzaje i intensywność energii, pozwalając jedynie części swego pełnego Ja promienieć, bez kontrolowania jej. Określasz siebie jako *tego* rodzaju osobę i uważasz, że życie funkcjonuje według *tych* zasad.

Jesteśmy zablokowani na doświadczanie Ducha, ponieważ nasz świat wewnętrzny zaśmiecony jest traumami z przeszłości. (...)
Gdy zaczynamy ten bałagan oczyszczać,
zaczyna przez nas przepływać energia boskiego światła i miłości.
– Ojciec Thomas Keating

Nadszedł czas, by naprawić szkody

Im bardziej nieświadomie przystosowałeś się do życia w atmosferze ograniczeń, wśród warunkowej miłości i częściowej akceptacji, z tym większym prawdopodobieństwem będziesz teraz czuł się przytłoczony stymulacją nowymi, szybszymi wibracjami. Te nowe energie wydają ci się obce. Bodźce, które są niezgodne z twoim pierwotnym schematem sonarowym, doświadczane są jako złe, zagrażające, sprzeczne z twoim Ja i otępiające – tak samo, jak doświadczałeś pierwszych „odbić sonarowych impulsów",

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

kiedy byłeś dzieckiem. Zalewany jesteś dzisiejszymi szybkimi częstotliwościami, gdzieś głęboko w twoim wnętrzu odzywa się podświadomość, mówiąca: „Hę? To nie pasuje!" i albo czujesz zakłopotanie i konsternację, albo samozachowawczo odrzucasz napływające częstotliwości.

Pamiętasz, jak postępowały wczesne fazy procesu transformacji? Gdy przyspiesza energia w twoim ciele, blokady podświadomości o niskiej częstotliwości – które są ściśle związane z wczesnymi kompromisami, rezygnacją i poczuciem utraty miłości – nie mogą pozostać stłumione. Wypływają na powierzchnię świadomości. Teraz możesz przyjrzeć się przebrzmiałym decyzjom oraz błędnym przekonaniom i zmienić je. Dostrojenie się do szybszych częstotliwości, dostosowanie swych wyobrażeń co do tego, ile jest w tobie miłości i jak możesz się nią dzielić, a także rozproszenie nawyków emocjonalnych jest obecnie twoim głównym zadaniem. Jednak oduczenie się dawnych nawyków i rozwinięcie nowych nie jest czymś, co można osiągnąć z dnia na dzień – wymaga to cierpliwości, powtarzania i współczucia. Czy jesteś na to gotów? Naprawdę wracasz do tej otwartości, którą znałeś jako niemowlę i na nowo ustanawiasz duszę swoim prawowitym Ja. Teraz będziesz świadomy tego, kim jesteś i dlaczego się tu znalazłeś.

Gdy zidentyfikujesz swoje nawyki emocjonalne oparte na lęku, zauważysz, że w niektórych przypadkach ich źródłem jest fobiczna decyzja, żeby „uciec i uniknąć", a w innych antyfobiczna decyzja, żeby „walczyć i kontrolować".

Niezdrowe nawyki emocjonalne oparte na decyzji: „Uciekaj"

Oto kilka niezdrowych nawyków emocjonalnych opartych na podświadomej decyzji, żeby „uciec i uniknąć":

- Dosłownie wychodzisz z pokoju, odchodzisz ze związku czy z pracy, wyjeżdżasz z kraju albo wycofujesz się z rozmowy, ze swego ciała i życia. Porzucasz siebie i innych. W najgorszym razie, twoja osobowość ulega rozdarciu i rozdzieleniu. Czujesz się zdezorientowany, zagubiony, przygnębiony, pozbawiony motywacji i apatyczny. Doświadczasz zaników i utraty pamięci.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

- Rozpraszasz się i popadasz w otępienie, uzależniając się od alkoholu, narkotyków, jedzenia, seksu, ćwiczeń, telewizji, pracy, zakupów, zamartwiania się, życia towarzyskiego albo Internetu, by wymienić tylko kilka przykładów.
- Żyjesz w innych rzeczywistościach niż twoja albo idealizujesz inne miejsca i czasy, sławne osoby, bohaterów, sfery i istoty niematerialne albo swoje poprzednie wcielenia.
- Podobne zachowanie ma miejsce, gdy jesteś przewrażliwiony na punkcie wywoływania niezadowolenia w osobach, które idealizujesz, więc tworzysz relacje oparte na współuzależnieniu, w których praktycznie żyjesz życiem drugiej osoby, zlewając się z nią, zatracając siebie i w rezultacie czując się przez nią zdominowany.
- Angażujesz się w niezwykłą sytuację, która całkowicie opanowuje twój umysł i staje się doskonałą wymówką dla unikania uczuć: jesteś chory, czujesz ból, jesteś obezwładniony, przygnębiony, onieśmielony, zrujnowany, ranny, uwikłany w związek pełen przemocy albo musisz zająć się chorym krewnym, podupadającą firmą bądź kłopotliwym remontem domu.
- Czujesz się bezradną ofiarą, pozbawioną osobistych granic, poczucia swego Ja, preferencji lub wolności i stopniowo ogarnia cię wyczerpanie i paraliż. Narzekasz, uważasz się za pechowca, wynajdujesz wymówki, często popadasz w zły nastrój i ciągle wikłasz się w te same negatywne cykle.
- Ogarnia cię niepokój i miewasz ataki paniki, które z czasem osłabiają twe zdrowie fizyczne.

Zawsze, kiedy odczuwasz jakąś skrajną emocję, czy jest to złość, zranienie, rozpacz, czy nawet błogość, i działasz powodowany tym uczuciem, nie osiągniesz klarowności. Uczucia są po to, by je czuć. Prawdziwe działanie lub niedziałanie musi pochodzić ze źródła znajdującego się poza wszelkimi uczuciami. (...) W samej istocie materii, w samej istocie każdej emocji, choćby najstraszliwszej, tkwi spokój.

– Gangaji

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Niezdrowe nawyki emocjonalne oparte na decyzji: „Walcz"

Oto kilka niezdrowych nawyków emocjonalnych opartych na podświadomej decyzji, żeby „walczyć i kontrolować":

- Projektujesz winę, złość, wściekłość, nienawiść i przemoc na zewnątrz, na innych ludzi, kiedy nie chcesz czegoś czuć. Atakujesz tych, którzy zagrażają sposobowi funkcjonowania twojej rzeczywistości.
- Stajesz się ekspertem od rozwiązywania problemów i próbujesz naprawiać wszystko, co ci przeszkadza, żeby dostosować świat zewnętrzny do swoich preferencji.
- Zaczynasz działać jako ratownik, wybawca albo uzdrowiciel, projektując *twoje* pojmowanie tego, jak szczęśliwi i zdrowi powinni być inni, na *ich* proces rozwoju.
- Próbujesz kontrolować lub wpływać na innych ludzi poprzez swój urok, uwodzenie, fałszywą skromność, oszustwo, negocjowanie, manipulację bądź przemoc.
- Starasz się dowiedzieć więcej i zrobić więcej, zachłannie czytasz, bierzesz udział w seminariach, pracujesz do późna albo zgłaszasz się na ochotnika do ponadprogramowych i charytatywnych projektów.
- Wpadasz w pułapkę konfliktu i przeciwieństw, których nie da się pogodzić. Kłócisz się, krytykujesz, walczysz i chcesz odrzucić lub ukarać innych.
- Wmawiasz sobie, że lubisz samopoświęcenie, w którym, jak sądzisz, *musisz* żyć. Co więcej, aby czuć, że zachowujesz kontrolę, możesz nawet wmawiać innym, że celowo wybrałeś lub stworzyłeś takie a nie inne warunki.
- Stajesz się uparty i oporny, stoicki i nieporuszony. Nie chcesz się zmienić, słuchać ani brać w czymś udziału.

Dla porównania – oto kilka zdrowych nawyków emocjonalnych

Jeśli pozostajesz otwarty albo aktywnie rozwijasz swoją zdolność świadomego odczuwania świata, być może rozpoznasz – albo ze-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

chcesz w sobie rozwinąć – niektóre z poniższych zdrowych nawyków emocjonalnych:

- Pozwalasz sobie czuć, myśleć i działać bez samoosądzania i samopoświęcania się, zgodnie z naturalnym, wewnętrznym zmysłem etyki i harmonii.
- Pozwalasz innym czuć, myśleć i działać jak chcą, bez poświęcania ich autentyczności dla zaspokojenia twoich potrzeb.
- Świadomie zauważasz częstotliwości innych ludzi, miejsc i sytuacji i nie zmieniasz się, żeby się do nich dopasować, szczególnie jeśli te częstotliwości są niższe niż twoja.
- Świadomie łączysz się z innymi częstotliwościami (ludzi, miejsc lub sytuacji), aby pobudzić nową wiedzę i koncepcje, a następnie powracasz do własnej częstotliwości i decydujesz, jak i czy w ogóle chcesz wprowadzić te informacje w swoje życie.
- Zachowujesz otwartą świadomość, skupioną na chwili obecnej i gotową przyjąć subtelne sygnały pochodzące z twego ciała. Dzięki koncentracji i czujności, nie odczuwasz potrzeby oddzielenia się od świata ani obrony przed nim; po prostu dostrajasz swoją częstotliwość do wibracji, która w danej chwili najlepiej cię odżywia lub cieszy.
- Wycofujesz się do swego wnętrza nie po to, żeby uciec od jakichś uczuć, ale po to, żeby się przekonać, co będzie dla ciebie słuszne w określonej sytuacji i znaleźć własne rozwiązania. Znajdujesz wgląd i przesłania w różnych uczuciach, postrzegając każde wrażenie i spostrzeżenie jako użyteczne.
- Ufasz sobie i lubisz siebie, więc nie odczuwasz potrzeby, żeby robić wrażenie na innych; dzięki uzyskanej w ten sposób swobodzie, wzrasta klarowność. Ufasz, że będziesz wiedział o tym, o czym wiedzieć powinieneś, właśnie wtedy, kiedy będzie to potrzebne. Z łatwością dzielisz się z innymi energią i świadomością.
- Pozwalasz sobie na odczuwanie pełnej gamy uczuć, od tych najbardziej skurczonych, aż po najbardziej rozkurczone, wiedząc, że właśnie o to w życiu chodzi. Nawet przykurczenie zawiera w sobie użyteczne informacje i energię.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

- Wiesz, że życie i umysł w naturalny sposób oscylują, więc pozwalasz sobie i innym na skrajności i częste zmiany w trakcie procesu docierania do sedna w poszukiwaniu stabilności.
- Wiesz, że twoje doświadczenie zależy od ciebie i decyzji, które podejmujesz. Wiesz, że poprzez dostrojenie częstotliwości obecnej w twoim ciele, emocjach i myślach, możesz zmieniać swoją rzeczywistość i tworzyć lub rozpuszczać „substancję swego życia".
- Jesteś podekscytowany swoim połączeniem na żywo ze światem i całkowicie angażujesz się w odkrywanie i kreatywność. Akceptujesz to, że zarówno ty, jak i świat, składacie się z wielu wymiarów i częstotliwości świadomości, a także to, że masz dostęp do nich wszystkich.

Jak przekształcić niezdrowe nawyki emocjonalne w świadomą wrażliwość

Porównując niezdrowe nawyki emocjonalne ze zdrowymi, będziesz w stanie ustalić pewne cele związane z wrażliwością. Po pierwsze, warto ustalić, co nie działa, zrozumieć, dlaczego utknąłeś w tych dysfunkcyjnych schematach, żebyś mógł przebaczyć sobie i innym, a następnie znaleźć nowe i lepsze metody, którymi zastąpisz stare schematy. Następny krok polega na ćwiczeniu w przyłapywaniu samego siebie na korzystaniu z niezdrowego wzorca – nie wykorzystując innego niezdrowego nawyku emocjonalnego, żeby jakoś sobie poradzić ze sobą. Jeśli odrzuciłeś przyjaciela, bo się z tobą nie zgadzał, nie idź na piwo, żeby się uspokoić. Zamiast tego spróbuj wyrobić sobie nowy nawyk emocjonalny, na przykład skoncentruj się i wczuj w rzeczywistość przyjaciela, aby go zrozumieć.

Nie krytykuj, ani nie karz siebie! Lepiej powiedz: „No i znowu zaczynam się izolować przed tym całym szalonym społeczeństwem" albo: „Zauważam, że chcę obwinić swego partnera/partnerkę, bo nie wykazał/wykazała wystarczającej czujności na moje potrzeby". Po prostu zwróć na to uwagę i przyjrzyj się temu przez chwilę. Naucz się zawieszać niezdrowy nawyk emocjonalny, odpręż umysł, tak jak odprężasz mięśnie i w pełni poczuj to, czego doświadcza twoje ciało, nie próbując tego zmieniać. Jeśli czujesz się niekomfortowo, poczuj

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

się tak jeszcze o trzydzieści sekund dłużej, niż zrobiłbyś to wcześniej. Bądź obserwatorem. Wynieś swe nieświadome nawyki na poziom świadomy, gdzie możesz coś z nimi zrobić.

Niepokój to doświadczanie rozwoju samego w sobie. (...)
Niepokój, któremu zaprzeczamy, czyni nas chorymi; niepokój,
z którym w pełni się konfrontujemy i który w pełni przeżywamy,
przekształca się w radość, poczucie bezpieczeństwa, siłę,
ześrodkowanie i charakter. Praktyczna recepta: Podążaj za bólem.
– Peter Koestenbaum

Zwracając uwagę i „łącząc się" z nieco żenującym doświadczeniem polegającym na kontrolowaniu bądź unikaniu, stwarzasz sobie przestrzeń, robisz nieznaczną przerwę. W tej chwili wytchnienia masz okazję, by wybrać inną możliwość. Czy jest jakiś bardziej pozytywny sposób, żeby poczuć, co się naprawdę dzieje? Czy istnieje jakiś zdrowy nawyk emocjonalny, który chciałbyś wykorzystać? Zamiast atakować osobę, której chodziło o coś innego niż tobie, możesz napisać w swoim dzienniku, co łączy przeżycia z dzieciństwa z obecnym doświadczeniem. Możesz postarać się wyczuć napięcia w ciele i rozładować je przy pomocy jogi albo tai chi. Kiedy już uda się wyeliminować niezdrowy nawyk, pamiętaj, żeby świadomie zastąpić go zdrowym. Możesz nawet powiedzieć do siebie na głos: „Widzisz, moje Ja? Teraz robię to w TEN sposób!".

Spróbuj tego!
Stosuj zdrowy nawyk emocjonalny w praktyce

- Następnym razem, kiedy staniesz w obliczu reakcji typu „ucieczka lub walka" w odpowiedzi na intensywną energię lub sytuację, symbolicznie powiązaną z ranami odniesionymi w przeszłości, zauważ, czym jest ten niezdrowy nawyk emocjonalny. Zatrzymaj się w pół drogi. Opisz sobie, co czujesz: „Czuję niepokój, bo się spóźnię, a jeśli ktoś pomyśli o mnie źle, może to zaprzepaścić moją szansę na udaną relację z tą osobą".

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

- Wyobraź sobie, jak będziesz się czuł i co mogłoby się zdarzyć, jeśli będziesz nadal stosował ten niezdrowy nawyk. W tym przypadku, możesz tak się zdenerwować, że przeżyjesz atak paniki, zgubisz się, będziesz miał wypadek albo tak się zmęczysz, idąc na spotkanie, że zrobisz jeszcze gorsze wrażenie i wszystkich do siebie zrazisz. Postanów, że zmienisz swoją strategię.
- Oddychaj! Wróć do chwili obecnej i do swego ciała, i odpręż się.
- Zastanów się raz jeszcze nad powyższą listą zdrowych nawyków emocjonalnych i wybierz jeden z nich. Zrób z niego afirmację, na przykład: „Wiem, że moje doświadczenie zależy ode mnie i od decyzji, które podejmuję". Po prostu skup się na tym, dostrój swoją wrażliwość do tego, jak to jest czuć się w ten sposób i przekonaj się, jak zmieni się twoje doświadczenie sytuacji, w której właśnie się znajdujesz, kiedy taki zdrowy nawyk zastosujesz.
- Innym razem wybierz z powyższej listy jeden ze zdrowych nawyków emocjonalnych i stosuj go w praktyce przez cały dzień. Zrób z niego afirmację: „Pozwalam, by inni czuli, myśleli i postępowali, tak jak chcą, nie muszą poświęcać swej autentyczności dla zaspokojenia moich potrzeb". Jak poprawia się twoja wrażliwość?

Korzyści płynące ze świadomej wrażliwości na wibracje

- Twoje intuicyjne zdolności i klarowność są na wysokim poziomie. Podejmujesz dobre decyzje.
- Twoja zdolność kreatywnego i innowacyjnego myślenia jest na wysokim poziomie. Możesz z łatwością realizować swoje potrzeby i korzystać z tego, co jest ci dane.
- Z łatwością współpracujesz z ludźmi i wydobywasz z innych to, co najlepsze. Masz głęboki wgląd w innych ludzi, w ich motywacje, źródła cierpienia i potrzeby, których zaspokojenia wymaga ich rozwój i uzdrowienie. Możesz zaoferować innym pomoc, radę lub zrozumienie, których potrzebują.
- Twoja zdolność wczuwania się w wewnętrzną dynamikę pozwala uzyskiwać dane i wgląd, dzięki czemu łatwiej osiągasz szczęście i sukces w relacjach, życiu osobistym i w interesach.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Możesz pozbyć się uczucia oddzielenia i izolacji, a także zrozumieć, że wszystko w życiu jest ze sobą połączone i jest źródłem dla siebie nawzajem. To pomaga doświadczać duszy we wszystkim i pogłębiać oświecenie duchowe.

Rozwój świadomej wrażliwości nie wymaga przeżycia kryzysu!

Przez większość swej kariery Daniel był prezesem banku, a jego życie było pełne luksusów. Bystry i inteligentny, wspaniale rozwiązywał problemy, był też geniuszem marketingu i dobrym zwierzchnikiem, który nie nadużywał swojej władzy. Kiedy przeszedł na emeryturę, wszyscy żałowali, że odszedł. Przez krótki czas podróżował i obejmował posady w różnych radach, ale wiedział, że w życiu chodzi o coś więcej. Stał się niecierpliwy i nerwowy. Zaczął studiować temat duchowości i metafizyki ze swą zwykłą pewnością siebie, traktując to jak problem do rozwiązania. Odwiedzał miejsca mocy na całym świecie, odhaczając je na swojej liście. Uczył się od dobrych nauczycieli, czytał setki książek i ćwiczył jogę. Wtedy przeżył atak serca. Gdy wydobrzał, zastanawiał się, jak mogło mu się to przytrafić, skoro jego umysł był podobno „we właściwym miejscu", a on sam „robił wszystko, co należy".

Przeprowadziliśmy razem kilka sesji, żeby znaleźć korzenie problemu i jedną z pierwszych rzeczy, które wypłynęły na powierzchnię, było to, że Daniel stosował intelekt i swoje zdolności rozwiązywania problemów, zajmując się sprawami, których nie można odkryć ani doświadczyć w ten sposób. Im bardziej wykorzystywał siłę woli i umysłu, tym bardziej umykało mu doświadczanie, którego pragnął. Myśl o pustce, w obliczu której stanął po okresie wspaniałej kariery, była przerażająca. Nie mógł wykorzystać perfekcjonizmu jak dotąd, żeby osiągnąć swój cel; właściwie nie był nawet w stanie zrozumieć, co było jego celem, ponieważ był nim stan istnienia opierający się definicjom. Odpowiedź miał tuż przed nosem: jego serce świeciło jak czerwona latarnia podczas kryzysu. „Hej!" krzyczało. „Zwolnij. Zwróć na mnie uwagę. Ja jestem odpowiedzią! Poczuj mnie. Poczuj, co ja czuję. Przez chwilę po prostu BĄDŹ".

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Poznanie sercem i doświadczanie „bycia" były Danielowi obce i równały się emocjonalnej słabości oraz podejmowaniu złych decyzji. Kiedy pracowaliśmy nad tym, żeby nauczył się zatrzymywać swój przedsiębiorczy umysł i koncentrować na ciele i chwili obecnej, Daniel zdał sobie sprawę, że rozwinął w sobie kilka niezdrowych nawyków emocjonalnych, które podtrzymywały jego nieświadomość i niewrażliwość na całe światy potencjalnych doświadczeń. Nauczył się jak odnosić wspaniałe sukcesy, być dobrym sportowcem, otrzymywać dobre oceny jako dziecko, żeby zadowolić ojca, który nie chciał czuć słabości ani w sobie, ani nigdzie w swoim otoczeniu. Daniel tak świetnie sobie z tym radził, że aż zamknął się w tym, uznając to za swoją główną tożsamość. Przestał emanować energią serca, ponieważ rodzice nie uważali jej za realną i zawsze do niego wracała.

Nie zdawał sobie sprawy, jak bardzo jego serce cierpiało, będąc w ten sposób lekceważone i pomniejszane. Atak serca stanowił potężne uwolnienie energii – to jego dusza mówiła: „Czas, by naprawić tę osłabiającą sytuację i ruszyć naprzód ku pełnej samorealizacji. Z twoim umysłem nie dzieje się nic złego, ale teraz musi wykonać mądre nakazy serca".

Kiedy Daniel, pracując jako prezes banku, czuł za dużo, tłumił i lekceważył swoje uczucia, a żeby odwrócić od nich uwagę, zwracał się ku swoim uzależnieniom: od pracy, wina, samochodów i podróży. Ignorował ciało, z wyjątkiem przypływów adrenaliny i żył tylko w umyśle – zatem niektóre niezdrowe nawyki emocjonalne wynikały z jego decyzji „Uciekaj!", zgodnie z którą unikał informacji wypływających z jego wrażliwości. Niezdrowymi nawykami emocjonalnymi wynikającymi z decyzji „Walcz!" były: (1) udawanie, że *lubi* rzeczywistość, którą przyjął jako własną, chociaż w głębi ducha tęsknił za ciepłem, intuicją, sztuką i duchowością, od których się odciął, a także (2) odrzucanie wrażliwości, gdy był przywódcą i ekspertem od rozwiązywania problemów.

Z czasem Daniel nauczył się przenosić uwagę na własne ciało, ześrodkowywać się w sercu i zauważać swoje odczucia w każdej chwili. Jego wybory pochodziły z tych wglądów: przestał się definiować i pozwolił, żeby życie i inni ludzie mieli na niego większy wpływ, zwłaszcza

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

pod względem emocjonalnym. W ten sposób odwrócił swój życiowy schemat i otworzył się na rozszerzoną rzeczywistość. Kilka lat później, nabrał takiego doświadczenia w łączeniu się z wyższymi sferami duchowymi i z niematerialnymi istotami, że zaczął działać jako doradca duchowy i przewodnik ludzi potrzebujących tego samego rodzaju transformacji, jakiej sam doświadczył. Znając go wcześniej, kto by pomyślał, że ma w sobie tę nową zdolność? Cała jego perfekcyjność teraz służy sercu poprzez empatię i współczucie wobec innych ludzi. Jest to naturalny efekt odnalezienia nowej równowagi i konsekwencja tego, kim naprawdę jest.

Punkty zwrotne przejawiają się w postaci różnych mglistych symptomów: głębokiego niepokoju, nieokreślonego pragnienia, niewytłumaczalnej nudy, poczucia utknięcia.
– Gloria Karpinski

Rozwijanie zdrowych nawyków emocjonalnych i świadomej wrażliwości nie wymaga przeżycia kryzysu – chyba że bardzo silnie opierasz się zmianie. Jeśli zaczniesz teraz zauważać swoje subtelne spostrzeżenia, bardziej im ufać i przyglądać się, jak łączą się z twoim ulepszonym, bardziej udanym życiem, stopniowo otworzysz się jak kwiat rozkwitający przy pierwszym wiosennym ociepleniu.

Warto odnaleźć ukryte błędne wyobrażenia

Pod każdym niezdrowym nawykiem emocjonalnym kryje się błędne wyobrażenie na temat tego, jak naprawdę działa energia i świadomość. Pamiętaj, że kiedy nabierałeś tego nawyku, nawet nie rozumiałeś języka i nie miałeś żadnych koncepcji mentalnych; wszystko było instynktowne i ukierunkowane na przetrwanie. Twój gadzi mózg i zwierzęca natura utrzymywały cię przy życiu. Może nie było innego sposobu, by przebrnąć przez dzieciństwo. To zupełnie naturalne, że kiedy osiągasz dojrzałość, na nowo rozważasz te wczesne schematy i pozbywasz się ich, żeby stać się istotą światła i miłości, którą naprawdę jesteś. Teraz nadszedł czas, kiedy możesz wczuć się w każdy nawyk i znaleźć ukryte w nim błędne wyobrażenie, wytworzone przez twój dziecięcy umysł.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Kiedy ze współczuciem nawiążesz kontakt z tą dziwną logiką i z przyczyną, dla której wytworzyłeś dany nawyk, łatwiej będzie ci pozwolić mu zaniknąć, a nawet śmiać się z niego.

Na przykład na początku tego rozdziału wspomniałam o Megan, której ojciec odszedł, gdy była małym dzieckiem. Nie będąc w stanie pojąć przyczyn jego odejścia, jej ciało przykurczyło się pod wpływem silnego zamętu i przytłoczenia wywołanego stratą, natomiast jej dziecięcy umysł skonstatował: „Mężczyźni, których kocham, opuszczają mnie", „Ja to spowodowałam, bo nie jestem dość dobra" i „Męska energia nie może mi pomóc, więc będę musiała wszystko robić sama". Odwróciła swoją uwagę od wyczuwania tych kwestii, ulegając niezdrowemu nawykowi emocjonalnemu, który sprawiał, że zachowywała się jak buntownik i twardziel, jednak pomimo wysiłków, by uniknąć porzucenia, jej narzeczeni mieli tendencję do opuszczania jej, a ona czuła, że coś robi źle i że jest przesadnie niezależna. Odnalezienie błędnego wyobrażenia wytworzonego w dzieciństwie może pomóc Megan odwrócić ten schemat i stworzyć wspierający ją związek i satysfakcjonującą karierę, jeśli tylko tego zechce.

Co do Daniela, stał się on silnym, kompetentnym, niezawodnym mężczyzną, żeby nie stracić miłości ojca. Ponieważ ojcowskie serce było zamknięte, najlepszym, co Daniel mógł otrzymać zamiast miłości była aprobata i przyzwolenie. Jego niezdrowe nawyki emocjonalne sprawiały, że się rozpraszał i zachowywał stoicki spokój. Ukryte błędne wyobrażenia, które wytworzył jego dziecięcy umysł, brzmiały następująco: „Mężczyźni nie okazują miłości ani czułości", „Sukces jest niezbędny, żeby przetrwać" oraz „Czuję się dobrze i bezpiecznie, bo jestem bystry". Jeśli zajrzymy głębiej, to pod tymi wyobrażeniami znajdziemy inne, tak powszechne, że żywi je prawie każdy: „W tym świecie muszę poświęcić swoje prawdziwe Ja i cierpieć z tego powodu. Poczucie, że żyję, zyskuję wtedy, gdy cierpię".

To ciekawe, że kiedy Daniel się zmienił, odwrócił każde ze swoich pierwotnych błędnych wyobrażeń. Mężczyźni okazują miłość i czułość – jest to jedno ze źródeł przynoszących im największą radość. Sukces materialny nie jest niezbędny, żeby przetrwać – niezbędna jest za to wytrwałość w dążeniu do celu i autentyczne wyrażanie siebie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Czuję się dobrze i bezpiecznie nie dlatego, że jestem bystry, ale dlatego, że jestem sobą. Ten świat wymaga poświęcania się i cierpienia tylko wtedy, gdy sam uważam, że tak jest.

Oto kilka przykładów innych podstawowych błędnych wyobrażeń na temat życia:

- Świat, razem ze swoim obłędem i okrucieństwem, jest potężniejszy niż ja i jestem wobec niego bezsilny.
- Jeśli poczuję czyjeś cierpienie, poczuję też własne. Jeśli poczuję własne, zabije mnie jego ogrom.
- Muszę zapobiegać cierpieniu innych, bo inaczej mnie porzucą i zginę.
- Nikt mnie nie chce, więc nic nie znaczę i nie jestem nic wart.
- Muszę pozostawać niewidzialny, bo inaczej przyciągam karę. Kiedy się pokazuję, jestem raniony.

Spróbuj tego!
Odwróć podstawowe błędne wyobrażenia

- Wczuj się w swoje niezdrowe nawyki emocjonalne i przekonaj się, czy potrafisz wychwycić podstawowe błędne wyobrażenia, które twój dziecięcy umysł wytworzył, kiedy byłeś mały. Zapisz je w postaci stwierdzeń. Możesz zauważyć, jak te stwierdzenia manifestują się w twoim życiu.
- Odwróć każde błędne wyobrażenie, tak żeby prawdziwe stało się jego przeciwieństwo. Zapisz każde z nich w postaci pozytywnego stwierdzenia. Nie zapomnij dodać: „Ten świat wymaga poświęcania się i cierpienia tylko wtedy, gdy sam uważam, że tak jest".
- Skup się na doświadczeniu każdego pozytywnego stwierdzenia, traktując je jak swoją nową prawdę i powtarzaj je tyle razy dziennie, ile razy sobie o nim przypomnisz. Zauważ, jak zmieniają się twoje pragnienia, motywacje, poglądy i działania.

Reasumując...

Urodziłeś się jako istota empatyczna i wrażliwa na wibracje; tak właśnie uformowało się twoje serce i ciało, i tak nauczyłeś się stawać częścią

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

świata. Wrażliwość jest twoim naturalnym stanem, ale możesz uświadamiać to sobie w większym lub mniejszym stopniu. Możesz być nieświadomie wrażliwy, świadomie wrażliwy albo wysoce świadomie wrażliwy. Być może wytworzyłeś pewne niezdrowe nawyki emocjonalne – które zniekształcały twoją wrażliwość, ale pozwalały ci przetrwać – kiedy byłeś mały i nie umiałeś mówić. Rozwinąłeś w sobie te nawyki mniej więcej w taki sposób, w jaki delfiny posługują się sonarem: wysyłałeś impulsy ze swej duszy i jeśli pasowały one do impulsów twoich rodziców, czułeś się sobą i zyskiwałeś potwierdzenie. Jeśli nie pasowały – ze względu na lęk twoich rodziców – energia wracała do ciebie, wywołując dezorientację i cierpienie. Nauczyłeś się dostosowywać do rodzicielskich wibracji lęku, aby uzyskać aprobatę bądź przyzwolenie: kiepski substytut miłości.

Masz zarówno zdrowe, jak i niezdrowe nawyki emocjonalne. Niezdrowe przeszkadzają w procesie transformacji, ponieważ podtrzymują w tobie przykurcz, wywoływany lękiem lub uprzedzeniem. Niezdrowe nawyki emocjonalne są wynikiem decyzji, żeby albo uciekać i unikać, albo walczyć i kontrolować. Obecnie wzrastająca częstotliwość energii przyspiesza wypływanie na powierzchnię podświadomych „ran" i wywołuje naglącą potrzebę oczyszczenia ukrytych błędnych wyobrażeń, które wytworzył dziecięcy umysł, zanim zrozumiałeś, że sam odpowiadasz za własne doświadczenia. Możesz przekształcić niezdrowe nawyki w świadomą wrażliwość, przyłapując się na tym, że reagujesz w określony sposób i łącząc się z danym doświadczeniem, a następnie, zamiast niezdrowego, wybierając alternatywny, zdrowy nawyk emocjonalny, z którym będziesz eksperymentował.

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *wczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

ZAKOŃCZ CIERPIENIE, KTÓRE MASZ W SOBIE

Cierpienie, nawet największy ból fizyczny i emocjonalna strata, zanika, kiedy przestajesz poświęcać mu uwagę i szukać go. Znika, kiedy przestajesz się zgadzać na odczuwanie go i przestajesz z nim walczyć. Staje się niczym, kiedy przestajesz się z nim identyfikować. W wyższych sferach nie istnieje cierpienie, nie ma ofiar, zbawców, przywódców, wyznawców, kwestii posiadania i nieposiadania ani pojęcia tutaj i nie-tutaj. Przy wyższych częstotliwościach poznajesz potęgę bytu. Byt odsłania obecność, a obecność odsłania boską świadomość czuwającą nad wszystkim i z głębi wszystkiego. Boska świadomość odsłania miłość jako podstawową, niezmienną naturę jaźni i życia. W każdej chwili możesz Być. Możesz poszukiwać i odczuwać obecność; możesz oczekiwać zaskakującego powrotu do miłości, której nigdy nie porzuciłeś. Nie ma cierpienia w miłości, jedynie w oddzieleniu od miłości, a czując się oddzielonym, wybierasz cierpienie.

W wyższych sferach, twoja jaźń jest naszą jaźnią jest Jaźnią, a Jaźń jest wspólnym doświadczeniem miłującej obecności. Jeśli uważasz, że nie jesteś Jaźnią albo że ktoś inny nią nie jest, że można się zagubić, to wów-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

czas cierpisz. Myślenie w kategoriach „oni", albo o dzielącej przestrzeni, albo o próżni, wytwarza sztuczną lukę, ponieważ nie istnieje nic poza tobą, nie ma nieznajomych, niczego obcego, ani żadnego miejsca, gdzie może uciec obecność, aby powstała pustka. Gdy udajesz, że w kontinuum obecności istnieje luka, tworzysz cierpienie, którym jest zwątpienie i lęk, którym jest oddzielenie, którym jest szaleństwo. To tylko umysł. W chwili, gdy powtórnie zaznajomisz się ze światem, ponownie rozpuszczając go w sobie, luka znika, a na jej miejsce powraca niepodzielna obecność. Jeden sposób postrzegania siebie to małe, ograniczone Ja, a inny sposób to nieskończone, wiecznie rozwijające się, promienne Ja.

Czasem będziesz odczuwał ból, który stanowi opór przed naturalnym przykurczem. Nie musisz jednak cierpieć. Uwolnij się i płyń naprzód z falą. Czasem ludzie, którzy cierpią, pojawią się „w przestrzeni, którą jesteś", w twoim świecie. Znaczy to, że wciąż rozważasz możliwość realności cierpienia. Bądź z nimi w pełni, przez jedną czystą chwilę. Nie wierz im, nie neguj ich, nie naśladuj ich – po prostu pozwól im na ich doświadczenie. Poczuj w nich obecność, pozwól, by poczuli twoją obecność, ofiaruj ją jako obecność Jaźni i pozwól im scalić się z twoją ofiarą tak bardzo, jak tylko zechcą. Gdy obecność stanie się świadoma, wyłoni się spokojna pewność i będą pamiętać swoje prawdziwe Ja. Znajdą wyjście ze swego cierpienia i ty też poczujesz się wyzwolony. Gdy pojawia się wspomnienie miłości, następuje natychmiastowe uzdrowienie, nagła pozytywna zmiana i osobista transformacja – w nich i w tobie. Rozwianie iluzji nie-miłości zawsze wymazuje cierpienie w każdym z nas. Rozpadają się luki, które tworzy umysł, a cierpienie rozwiewa się, jak chmura, po której pozostaje tylko głęboki błękit nieba.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział czwarty

Wyzwolenie się z negatywnych wibracji

Pełna i radosna akceptacja tego, co w nas najgorsze, jest być może jedynym pewnym sposobem, by to zmienić.
– Henry Miller

Claudia przyszła na spotkanie z potencjalnym nowym klientem i natychmiast poczuła lepkość i chłód. „Odbieram jakieś złe wibracje", pomyślała. Odsunęła te odczucia na bok i przygotowała się do poprowadzenia prezentacji. Gdy zaczęła mówić, zauważyła, że jeden z członków grupy potencjalnego klienta nachyla się w stronę swojego kolegi, szepcząc coś ze złośliwym wyrazem twarzy. Drugi mężczyzna zerknął na nią obojętnie, a potem zwrócił spojrzenie na swój elektroniczny kalendarz. Nagle Claudia poczuła się osądzona i skrępowana. Z zażenowaniem zastanawiała się, co też według nich mogło być z nią nie tak. Czy nie była dość atrakcyjna? Siłą woli odsunęła na bok swój niepokój i poprowadziła najbardziej inteligentną i urokliwą prezentację, na jaką było ją stać. Przyglądając się później innym uczestnikom siedzącym przy stole konferencyjnym, zobaczyła, że koledzy z jej własnego zespołu rozwijają temat, zupełnie jakby mieli jakieś dojścia do informacji, o istnieniu których ona nie miała zielonego pojęcia. Claudia została przyćmiona. Poczuła ściskanie w dołku. Miała wrażenie, jakby wrzucono ją do basenu pełnego rekinów.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Przez resztę dnia czuła się opuszczona i nie umiała się skoncentrować. Tej nocy nie mogła zasnąć, bo umysł podsuwał jej krytyczne uwagi i produkował negatywne scenariusze. „Powinnam była założyć czerwony kostium". „Muszę być zabawniejsza". „Przytrafi mi się coś okropnego". Następnego dnia, dokładnie tak jak podejrzewała, została wezwana do gabinetu szefa i wylana; powiedział, że jej prezentacja była na niewystarczająco wysokim poziomie, a ona sama jest niezbyt lubiana w gronie współpracowników. Gdy wyszła, pomyślała, że spotkanie, które odbyło się poprzedniego dnia, zostało z pewnością zaplanowane, żeby umniejszyć jej przydatność i w ten sposób zyskać pretekst do zwolnienia. Myśli szalały w jej głowie: przypominała sobie chwile z przeszłości, kiedy była wykorzystywana i lekceważona, przewidywała problemy ze znalezieniem nowej pracy w przyszłości, co zmusi ją do przyjęcia jakiejś poniżającej posady i wreszcie skończy jako rozczarowana stara kobieta, tak jak jej matka. Potem dla odmiany wpadła w furię, wściekając się na swoich współpracowników, którzy z taką łatwością manipulowali okolicznościami, żeby osiągnąć własne cele.

Mijały dni i tygodnie, w czasie których przepełniał ją ten negatywizm. Odbyła kilka nieudanych rozmów w sprawie pracy, a w końcu zachorowała na przewlekłą grypę. Teraz nie mogła szukać pracy, a z biegiem czasu skurczyły się jej finanse, co przeraziło ją jeszcze bardziej. Nie mogła pójść do adwokata ani nawet zapłacić za masaż, bo nie miała pieniędzy. Nie robiła dobrego wrażenia, gdy szukała pracy, ponieważ emanowała tak silną energią niedostatku, że nikt nie pragnął jej towarzystwa. To wzmagało depresję i staczała się coraz niżej. Jej umysł nie widział żadnego wyjścia. W kółko powtarzała tylko, że utknęła na dobre i nie wie, co robić, i coraz bardziej się w tym pogrążała. Ale musi coś *zrobić*! Ale próbowała już wszystkiego. Ale musi coś *zrobić*! Ale na nic jej nie stać. Ale...

Jak można utknąć? Policzmy wszystkie sposoby!

Czy staczanie się Claudii po równi pochyłej brzmi znajomo? Czy kiedykolwiek wpadłeś w tego rodzaju sytuację pozornie bez wyjścia? Jeśli tak, to prawdopodobnie uruchomiłeś wszystkie niezdrowe nawyki emocjonalne i stopniowo obniżałeś osobistą wibrację, wkraczając na

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

prostą drogę do paraliżu, odrętwienia czy nawet samobójstwa. Kiedy twoja częstotliwość stopniowo tak bardzo się obniża, że aż wydaje się zanikać, ciężko jest dostrzec, jak można poprawić sytuację i trudno pamiętać, że jesteś nieograniczoną duszą o fantastycznym przeznaczeniu, które *możesz* zrealizować. Ale w jaki sposób przytrafiają się paraliżujące okoliczności? Przyjrzyjmy się wewnętrznej dynamice pogrążenia się w negatywnych wibracjach, a następnie zajmiemy się sposobami odwrócenia tych schematów, żeby można było szybciej wyswobodzić się z tych okresów zmarnowanego czasu.

Czy uczyłeś się jedynie od tych, którzy cię podziwiali, byli życzliwi i ustępowali ci? Czy nie otrzymałeś wspaniałych lekcji od tych, którzy (...) zmagali się z tobą (...) albo toczyli z tobą dyskusje o każdy ustęp?
– Walt Whitman

Wiele pozornie niewinnych doświadczeń może tobą wstrząsnąć albo przestraszyć do głębi, a ty nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy – niemniej wzdragasz się i przykurczasz. Ci dwaj mężczyźni, którzy osądzili Claudię, nie mówiąc ani słowa, przerazili ją na poziomie podświadomym i w rezultacie w przeciągu kilku sekund jej wysoka wibracja zapału i entuzjazmu skurczyła się do niskiej wibracji zwątpienia w siebie. Kiedy doświadczasz czegoś negatywnego, naturalną reakcją jest obniżenie osobistej wibracji i „złe" samopoczucie. A kiedy częstotliwość jest niska, przytrafia ci się więcej negatywnych doświadczeń, co prowadzi do pogłębienia negatywnych wibracji, czego dowodem było pogorszenie się stanu Claudii: od rozczarowania i frustracji do wrogości i rozpaczy.

Dodaj do tego skłonność umysłu do szufladkowania doświadczeń jako „złych", „błędnych" albo „bolesnych", a następnie do utożsamiania się z tymi etykietkami. Teraz to ty jesteś „zły", „mylisz się" albo „cierpisz". Nic w tym przyjemnego, więc siłą woli opierasz się albo unikasz danego doświadczenia, a nurt życia stopniowo się zatrzymuje. Niska wibracja osobista blokuje rzeczywistość twojej duszy, a ty cierpisz z powodu braku ruchu falowego. Oto siedem sposobów, które mogą spowodować, że utkniesz.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

1. Cykl rozwoju dobiegł końca, ale ty jeszcze nie zdajesz sobie z tego sprawy i wciąż nie rezygnujesz z kontroli. Skończyłeś coś tworzyć, nabyłeś nowe umiejętności, nauczyłeś się czegoś i twoja wibracja wznosi się na nowy poziom – ale tak jak Claudia, nie zdajesz sobie sprawy, że coś ukończyłeś i wycofujesz się z tego rozdziału swego życia. Może jesteś zanadto lojalny albo nie zdajesz sobie sprawy z własnego znudzenia, albo nie wyobrażasz sobie lepszej rzeczywistości. Jeśli nie dotarła do ciebie informacja, że zadanie zostało zakończone, życie zakończy je za ciebie i zostaniesz zwolniony, jak Claudia albo zmuszony do odejścia, bo twoja matka zachoruje lub partner/partnerka dostanie przeniesienie służbowe. Jeśli nie rozpoznajesz punktu minimum fali i dajesz się jej ponieść, łatwo możesz poczuć się odrzuconym przez życie albo uznać się za nieudacznika. Jeśli zakończenia wywołują u ciebie samokrytykę, poczucie, że jesteś niekochany albo lęk przed pustką, to stoczysz się w dół jak Claudia. Każdy naturalny cykl twórczy obejmuje nadanie idei formy, a następnie jej dematerializację, żeby stworzyć czystą, świeżą przestrzeń albo nowe, czyste płótno. Zapominamy, że tworzymy formę, potem przestrzeń, potem znów formę i znów przestrzeń. Zapominamy, jak niezbędna i przyjemna jest przestrzeń.

2. Nie korzystasz z tego, co jest ci dane albo chcesz więcej, niż możesz wykorzystać. Niedostrojenie do naturalnego cyklu rozwoju jest powszechne: twierdzimy wtedy, że to, co osiągnęliśmy, nie jest tym, czego pragnęliśmy, próbujemy wymusić zaistnienie czegoś, na co nie nadszedł jeszcze stosowny czas albo podtrzymujemy określoną formę czegoś, co domaga się przekształcenia. Obecny stan jest wynikiem tego, o czym świadomie lub nieświadomie myślałeś i na czym się koncentrowałeś przez ostatnie dni, tygodnie i miesiące. Protestując i narzekając na swą obecną sytuację, zaburzasz doskonałe funkcjonowanie procesu materializacji, co „powstrzymuje" twoją *falę życia*, czyli jego naturalny bieg.

Twoje życie wyłania się z osobistej wibracji, więc jeśli nękają cię nieprzyjemne doświadczenia, to być może przez jakiś czas grzęzłeś w negatywnych emocjach i myślach, a te problemy istnieją po to, żeby ci o tym przypominać. Prawdopodobnie musisz podnieść swoje wibracje poprzez skupienie się na tym, co kochasz i tym, jak lubisz się

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

czuć. Zadaj sobie pytanie: Co sobie pokazuję? Wykorzystując to, co stworzyłeś, możesz świadomie dopełnić jeden cykl twórczy i stworzyć przestrzeń, w której wyłoni się następny. Możesz też zablokować bieg swego życia i ugrzęznąć, pragnąc więcej niż potrzeba, żeby nauczyć się kolejnej lekcji życiowej. Jeśli stworzysz za dużo, będziesz musiał się tego pozbyć, w ten sposób marnując czas i energię.

3. Jakieś zdarzenie wywołuje wspomnienie o wcześniejszym podobnym negatywnym doświadczeniu. Kiedy życie przywołuje bolesne wspomnienie, porzucasz „nurt", w którym się znajdujesz i „teleportujesz się" z powrotem w bolesną przeszłość. Twoja podświadomość automatycznie reaguje w postaci niezdrowego nawyku emocjonalnego, który naśladuje sposób, w jaki radziłeś sobie z tym pierwszym doświadczeniem. Nie chcesz czuć tego, co wypływa na powierzchnię, więc stosujesz reakcje typu „walcz lub uciekaj", nie ufasz ani sobie, ani innym, nie potrafisz wyczuć najważniejszego przewodnictwa i/lub czujesz się przytłoczony, nadpobudliwy, rozproszony, zdezorientowany, przygnębiony, prześladowany i zachowujesz się w sposób defensywny. Możesz paraliżować samego siebie, czując się winnym, karząc się, kontrolując albo będąc upartym. W przypadku Claudii, jej zwolnienie z pracy przywołało wspomnienia związane z matką – której alkoholizm zrujnował obiecującą karierę piosenkarki – a Claudią owładnął irracjonalny lęk, że coś podobnego może wydarzyć się także w jej życiu.

4. Mówisz o czymś, czego nie ma, co się jeszcze nie wydarzyło, co może nigdy się nie wydarzyć, czego nie lubisz, czego nie robisz albo kim nie jesteś. Kiedy twój umysł koncentruje się na opisywaniu nieistniejących albo pustych realiów, to w rezultacie *niczego* nie materializujesz. Co więcej, porzuciłeś nurt własnego życia; twoje życie nie może się toczyć bez twej świadomej obecności. Żeby doświadczać, że coś jest rzeczywiste, a co za tym idzie, mieć motywację i siłę do działania, świadomy umysł musi ześrodkować się w ciele i postrzegać poprzez ciało, które stanowi twój filtr realności. Kiedy skupiasz się na negatywnej bądź nieistniejącej rzeczywistości, twoje ciało nie może jej uchwycić, ponieważ ciała *istnieją* w czasie i przestrzeni. Ciało szykuje się do działania pod wpływem błyskotliwego pomysłu, o ile nie powiesz sobie: „Nie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

jestem bystry". To samo dzieje się, kiedy mówisz: „Chcę zarabiać więcej pieniędzy, *ale* nie wiem jak". Wtedy świadome ciało popada w tego samego rodzaju konsternację, jakiej doświadczyło, kiedy byłeś niemowlęciem, a twoja miłość wracała do ciebie niespełniona. Hę? Nie potrafi zrozumieć pojęć negatywizmu i nieistnienia, a gdy ono próbuje pojąć, co oznaczają, ty zaczynasz grzęznąć.

Kiedy mówisz o pustce i nieistnieniu, tworzysz wyimaginowaną wyrwę albo lukę w sobie i w swoim świecie. Ta luka jest miejscem, w którym udajesz, że nie znasz lub nie doświadczasz swej duszy. Taką luką jest brak pewności siebie, a także udawanie niewiedzy, lęk przed stratą lub trudnościami albo też unikanie bezpośredniego doświadczenia, angażującego ciało, emocje, umysł i duszę. Luki dają iluzję niemożliwości, która zniechęca do wyrażania własnego Ja i hamuje ruch fali życia.

5. Przenosisz swój umysł i energię w życie innych ludzi, w inne miejsca i czasy albo w rzeczywistość fikcyjną. Podobnie jak w przypadku mówienia o czymś, czego nie ma, przenoszenie się z tu i teraz w inne miejsca i czasy również wyklucza cię z ciała i własnego procesu. Twój świadomy umysł jest gdzieś indziej, niezdolny do otrzymywania wglądu, instrukcji i miłości wysyłanych przez twą duszę – a napływających do ciebie poprzez ciało – ponieważ nie ma cię „wewnątrz" własnego ciała. Jako że „nikogo nie ma w domu", kto mógłby odebrać wyższe przewodnictwo, kontrolę przejmuje podświadomy umysł, który automatycznie reaguje na wszelkie sytuacje w taki sam sposób, jak w przeszłości. Stajesz się reaktywny zamiast wrażliwy, co wywołuje wiele niezdrowych nawyków emocjonalnych, jak wspominałam już wcześniej. To, co działało w przeszłości, niekoniecznie będzie działało teraz. Co więcej, to, że wiesz, co jest w życiu potrzebne komuś innemu, nie oznacza, że to samo okaże się dobre także dla ciebie. Nie żyjąc we własnym ciele i własnym życiem, hamujesz swój rozwój i w rezultacie czujesz, że utknąłeś.

6. Jesteś przywiązany do swoich tworów, nawyków, definicji i tożsamości, tkwiąc przy tym w pewnego rodzaju „schemacie wstrzymywania". Możesz *trzymać się* przekonań lub dobytku dla poczucia bezpieczeństwa albo *powstrzymywać się* przed wyrażaniem prawdy lub miłości, albo perorować i w ten sposób kontrolować otaczających cię

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

ludzi, rozprawiając na jakiś temat. Może *trzymasz się* jakiejś przysięgi albo zobowiązania, które podjąłeś w przeszłości, a które jest już nieaktualne, a może *podtrzymujesz* urazę bądź niesprawiedliwy osąd, albo też *powstrzymujesz się* przed zmianą. Może wstrzymujesz oddech, mając nadzieję, że coś się zdarzy lub że się nie zdarzy albo trzymasz się w ryzach, żeby nie wyrażać siebie zbyt otwarcie. Za każdym razem, kiedy przykurczasz energię i próbujesz zatrzymać falę, spowalniasz nurt własnego życia i obniżasz swą częstotliwość, co sprawia, że tracisz okazje. Poza tym tracisz siły, próbując zatamować przepływ. Kiedy „schematy wstrzymywania" nasilają się, przekształcają się w obsesje i fiksacje.

7. **Jesteś wyczerpany zbyt dużą ilością negatywizmu, konfliktu i uporu.** Być może przeżywasz tak silny stres, że nie możesz spać. Może popadłeś w poważne uzależnienie albo dręczy cię chroniczny ból. Być może walczysz, żeby nie pozwolić się styranizować albo próbujesz zapobiec porażce. Im bardziej się rozpraszasz, tym mniej masz motywacji i energii do pozytywnego wykorzystania wyobraźni. Kiedy świadomość jest przytępiona, popadasz w apatię, a ciało staje się ociężałe. Zapędziłeś się w kozi róg i chwilowo czujesz się niezdolny do wszelkiego ruchu.

Wyjście z impasu nigdy nie było prostsze

Pomimo zmagań i trudności, pamiętaj, proszę, że płyniesz w dół rzeki, zmierzając ku pewnemu przeznaczeniu, którym jest poznanie siebie jako duszy. Znajdujesz się na tym etapie procesu transformacji, podczas którego stare lęki o niskiej częstotliwości i niezdrowe nawyki emocjonalne wypływają na powierzchnię i chcą zniknąć. Twoją reakcją jest chęć ponownego stłumienia dyskomfortu i bólu za pomocą metod „walcz lub uciekaj". Jednak walka z cierpieniem i lęk przed pustką osłabiają cię, aż wreszcie wchodzisz w tę fazę, w czasie której wyraźnie widzisz, że stare nawyki i formy są już przeżytkiem.

Stary świat jest powolny ze względu na oddzielenie, luki i lęk.
Nowy świat jest szybki dzięki wzajemnym powiązaniom.
Gdy osiągamy jedność, w życiu nie ma opóźnień.
Nasze życie działa według nowych zasad
wynikających z pędu chwili obecnej.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Wiele elementów twego życia i ideologii się rozwiewa. Chętniej chciałbyś porzucić kontrolę i zobaczyć, co się dzieje, ponieważ jesteś zmęczony. Gdy rezygnujesz z walki i znajdujesz spokój, zaczynasz dostrzegać swoją nową rzeczywistość, co motywuje cię do dalszych wysiłków. Mimo to, możesz potykać się co kilka kroków, dlatego musisz wiedzieć, że z łatwością możesz się wyzwolić spod władzy negatywizmu, gdy tylko zauważysz, że cię ogarnia. Oto dwie dodające otuchy myśli:

Po pierwsze, ponieważ twoja osobista wibracja ewoluuje ku wyższej częstotliwości razem z naszą planetą i wszystkimi ludźmi, po prostu nie będziesz w stanie pozostać w impasie tak długo, jak kiedyś. Kiedy czujesz, że utknąłeś albo boisz się jakiegoś zakończenia, pamiętaj, że istniejesz pośród fali życia i że życie bezustannie się toczy. Fale wznoszą się wysoko i opadają nisko, a utknięcie wskazuje tylko na nieuchronnie zbliżający się zwrot twojej fali. Tak naprawdę, nigdy nic się nie zatrzymuje; możesz liczyć na to, że nieustający pęd będzie cię stale i coraz szybciej popychał, w rezultacie czego doświadczysz wzlotów i upadków, początków i zakończeń. Im bardziej pozwalasz sobie na odprężenie i popłynięcie z prądem i im bardziej czujesz, że w jakiś sposób wszyscy i wszystko płynie z prądem razem z tobą, tym łatwiejszy okaże się zwrot fali.

Po drugie, przyspieszający proces działa na twoją korzyść, a oczyszczanie lęków i podświadomych blokad zachodzi znacznie szybciej, niż kiedyś. Dawniej musieliśmy chodzić na terapię, latami rozmawiać o swoich problemach i doświadczać emocjonalnego oczyszczenia. Teraz proces terapeutyczny może postępować znacznie szybciej. Dzięki zwróceniu się ku chwili obecnej, ku świeżej przestrzeni, w której pozbywasz się swoich ran z przeszłości i zamiast nich wybierasz rzeczywistość swojej duszy, uzdrowienie jawi się jako stale powtarzany wybór duszy i porzucenie fałszywej rzeczywistości. Uzdrawianie albo „zdrowienie" zachodzi w teraźniejszości, a nie w przyszłości, dlatego też nie wymaga tak długiego linearnego procesu, żeby powrócić do swego najlepszego Ja. Zanim się zorientujesz, twoje cierpienie z przeszłości traci znaczenie i znika. W rozdziale piątym wnikniemy głębiej w ten proces ześrodkowania się. Tymczasem, istnieje wiele sposobów, żeby nadal płynąć z prądem, bez negatywizmu.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Kiedy przestajemy myśleć przede wszystkim o sobie i o własnym przetrwaniu, doświadczamy prawdziwie heroicznej transformacji świadomości.
– Joseph Campbell

Wyzwól się, poddając się falom

Ponieważ fale płyną tam, gdzie chcą, pomimo przeszkód, najlepiej nie wchodzić im w drogę. Właściwie znacznie lepiej będzie pomyśleć o sobie jak o samej fali, a nie jak o nieporuszonej przeszkodzie, którą ta fala napotyka. Jesteś wibracyjną istotą, poruszającą się w morzu wibracji. Musisz opanować sztukę zlewania się i dostrajania do stale zmieniającej się dynamiki energii życiowej. Oznacza to, że musisz nauczyć się zupełnie nowego sposobu stosowania swojej siły woli, ponieważ to nasz upór sprawia, że tak często zachowujemy się jak mur z cegieł.

Naucz się właściwie korzystać ze swej siły woli. Jeśli jesteś podobny do mnie, to prawdopodobnie w dzieciństwie zinternalizowałeś głosy różnych autorytetów, które obecnie przypominają o tym, co „powinieneś" robić. Szczególnie pamiętam, jak mówiono mi: „Bóg pomaga tym, którzy pomagają sobie sami" i że zajęło mi trochę czasu, zanim pojęłam znaczenie tego zdania, bo wydawało mi się, że jeśli pomagam sobie, to nie będę potrzebować Boga. W każdym razie, ta myśl popchnęła mnie na ścieżkę samowystarczalności i sprawiła, że gdy chciałam czegoś dokonać, polegałam przede wszystkim na swej żelaznej woli. Siła woli pomagała mi realizować zamiary, być pracowitą i zdyscyplinowaną, nie poddawać się, kiedy sytuacja stawała się ciężka. „Dla chcącego nic trudnego" – to kolejne kazanie, które do mnie przylgnęło. Po latach zapewniania sobie powodzenia dzięki skoncentrowanej sile woli, byłam wyczerpana. Nie chciałam już robić *niczego* więcej. Miałam dość tych wszystkich głosów mówiących, co „powinnam". Właśnie wtedy uświadomiłam sobie, że jest coś takiego, jak „właściwe korzystanie ze swej siły woli".

Wychodzenie z negatywizmu i impasu jest często nie tyle kwestią wytężania siły woli, co raczej „wybierania tego, co wybiera ciebie".

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Siła woli nie ma nic wspólnego z opieraniem się, zmuszaniem czy kontrolą – jej istotą jest wybór. A istnieją dwie podstawowe możliwości wyboru: poczucie rozwijania się, uczucie miłości i połączenia z wysokimi wibracjami twej duszy (wrażenie dosłownego *bycia* własną duszą) albo uczucie przykurczenia, lęku i pogrążenia w niskich wibracjach cierpienia (wrażenie *niebycia* własną duszą). Jeśli wybierzesz poczucie osamotnienia i oddzielenia, uznasz, że musisz robić wszystko sam, kontrolując siebie i świat, tak jak i ja to robiłam przez wiele lat. Jeśli wybierzesz poczucie połączenia z życiem, siła woli starego rodzaju nie będzie ci zbyt potrzebna. Odkryjesz, że pojęcia takie jak płynięcie z prądem i synchroniczność zastępują siłę woli.

Kiedy utkniesz, nie musisz uparcie wymyślać całej strategii, mającej na celu zmianę sytuacji, ani planować, jak będzie wyglądała nowa faza – wystarczy tylko zawiesić stary, ograniczony schemat o niskiej częstotliwości. Użyj siły woli, żeby wybrać akceptację tego, co jest. Wyobraź sobie, że twój umysł jest mięśniem i pozwól, by zwiotczał. Powiedz: „Dahhhhhhh" i niech usta pozostaną otwarte! To dziwne, ale odkryłam, że pomaga to uspokoić nadmiernie zajęty umysł, któremu się wydaje, że kontrola jest najważniejsza. W cichej przestrzeni przyzwolenia z łatwością możesz zauważyć, do czego zmierza fala. Czy dotarłeś do celu, którego jeszcze nie rozpoznałeś? Czy do drzwi puka już nowa inspiracja, pragnąca byś ją sobie uświadomił i nadał jej kształt?

Płyń z prądem; on wie, dokąd zmierza. Przybieramy kształt, potem na powrót stajemy się energią, by znowu przyjąć nowy kształt i ponownie stać się energią. Co drugą milisekundę, co drugą minutę, co drugiego dnia – niezależnie od przyjętej miary czasu – zyskujesz nową szansę. Fale życia pomagają ci porzucić kontrolę i otworzyć nową przestrzeń, pomagają znaleźć nowe fascynacje i motywacje i zacząć od początku. Wystarczy, że będziesz ufał mądrości i planowi, którym podlega przepływ energii, a następnie popłyniesz z prądem rzeki. Czasem płynie bystrym nurtem, innym razem znika pod ziemią, potem ponownie wypływa na powierzchnię i spokojnie płynie dalej. Czasem jesteś, czasem działasz, czasem masz.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Życie to proces stawania się, kombinacja stanów,
przez które musimy przechodzić. Ludzki błąd polega na tym,
że pragniemy wybrać jakiś stan i w nim pozostać. Jest to rodzaj śmierci.
Anaïs Nin

Rozpoznaj grzbiety i doliny (początki i zakończenia). Po długich torturach, którymi sama się dręczyłam, aż w końcu stwierdziłam, że tego nie lubię, nauczyłam się, że skoro pracuję na własny rachunek, to mój sposób pracy odzwierciedla moje wewnętrzne potrzeby. Kiedyś uważałam, że życie kapryśnie „mnie bałamuci", ale w końcu zauważyłam, że chodzi o zupełnie inną zasadę. Na przykład, jeśli przez jakiś czas intensywnie pracowałam z klientami i zaczynałam narzekać na napięty terminarz, oznaczało to, że jestem gotowa, aby przejść do fazy przestoju i spędzić trochę czasu w samotności, żeby porozmyślać o swoich spostrzeżeniach, wziąć się w garść i pozwolić dojrzeć nowym projektom. Wtedy telefon nie dzwonił albo zaplanowana praca nie dochodziła do skutku i miałam swoją chwilę spokoju. Zwykle nie uważałam, że jest to moja wewnętrzna potrzeba, wydawało mi się, że jestem karana za zastój i uznawałam ten dar w postaci chwili spokoju za problem. „Co jest ze mną nie tak? Czy ludziom nie podoba się moja praca? *Muszę* zarobić więcej pieniędzy!" mamrotałam. Jeśli ten nastrój narzekań się utrzymywał, okres „przestoju" się przedłużał. Jeśli natomiast dziękowałam sobie za te chwile, dostrzegałam, czego się nauczyłam i uświadamiałam sobie, że jestem spragniona ludzi, komunikacji i bodźców ze świata zewnętrznego, to cykl rozwijał się gładko, a okazje pukały do drzwi w przeciągu kilku dni – a czasem nawet godzin.

Harmonijne płynięcie na fali wymaga opanowania zwrotów, zachodzących zarówno w jej punkcie maksimum (grzbiet), jak minimum (dolina), traktując je jak okazje do zaspokojenia kolejnych potrzeb, a nie jak moment przechodzenia od jednego problemu (na przykład nadaktywności) do drugiego (brak aktywności). Takie zwroty umożliwiają zdanie sobie sprawy z otrzymanych darów i lekcji, więc w tych okresach warto jest być wdzięcznym i zachować optymizm. Punkt zwrotny na grzbiecie fali następuje wtedy, gdy nabierasz najbardziej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

materialistycznego i ekstrawertywnego spojrzenia na życie, kiedy następuje pełne urzeczywistnienie, a ty odczuwasz upojenie i spełnienie. Posługując się kategoriami fizyki, fala stała się cząstką.

Najbardziej wymagającym okresem może być ten, kiedy fala wykonuje zwrot w punkcie minimum – gdy jesteś znudzony, czujesz, że wszystko traci urok, potrzebujesz przestrzeni i musisz uwolnić znaczenie i to, co przebrzmiałe, aby powrócić do Istnienia. W kategoriach fizyki, jest to punkt, w którym cząstka staje się falą. Poruszanie się od punktu minimum do punktu maksimum wydaje się czymś przyjemnym, bo wiąże się z entuzjazmem, motywacją i osiąganiem celów. Jednak uwalnianie starych form, odprężanie się, śnienie o licznych wyimaginowanych rzeczywistościach i odmładzanie się jest równie przyjemne. Chroniczny opór wobec punktów zwrotnych fali może wywołać przesadnie dramatyczne przełomy w postaci kryzysów i traum.

Aby emocjonalne uzdrowienie stało się faktem, musimy w pełni zanurzyć się we wszystkim, co nie zostało jeszcze przepracowane i zgłębiać każdy problem tak długo, aż uwolnimy stłumioną przezeń energię. Wtedy przestaje on istnieć i nigdy więcej nie zaprząta naszej uwagi ani nie pozbawia energii psychicznej.
– Jacquelyne Small

Pobudzaj płynność zawsze wtedy, gdy natkniesz się na stagnację i zastygłą świadomość. Uważaj na schematy wstrzymywania. Jeśli nie ujawniasz swoich myśli, postaraj się częściej nawiązywać rozmowy i dzielić się z innymi swymi przemyśleniami. Jeśli stałeś się zbyt niemrawy, rzuć się w wir codziennego życia! Jeśli trzymasz się swej dawnej miłości, ponieważ nie chcesz być sam, zajmij się wreszcie własnym życiem i znajdź sobie nowe zainteresowania. Jeśli twój starzejący się ojciec ma bzika na punkcie oglądania telewizji przez cały dzień i narzekania, że nie ma żadnych znajomych, zabierz go na basen do YMCA. Jeśli twoja rodzina popadła w rutynę, wprowadź zmiany i przydziel wszystkim inne obowiązki niż dotychczas albo przemebluj mieszkanie. Jeśli czujesz, że zanadto skupiasz się na poziomie analizowania i werbalizowania, postaraj się przejść na inny tryb funkcjono-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wania mózgu: wybierz się na „spacer z gadzim mózgiem", pozwalając, by ciało decydowało, czy skręcisz w lewo, czy w prawo, bez żadnego racjonalnego powodu. Skup się na swoich zmysłach – spróbuj przez godzinę wszystko wąchać.

Wymuszanie albo „wstrzymywanie" czegoś wskazuje, że nie jesteś dostrojony do swobodnego przepływu i nie posiadasz pewnych kluczowych informacji.

Obserwuj też swoje nawyki mentalne. Czy często składasz deklaracje i oświadczenia? Czy kategoryzujesz ludzi na podstawie pierwszego wrażenia? Czy szufladkujesz swoje doświadczenia i kompulsywnie zbyt szybko ustalasz znaczenia, mówiąc: „Tak to jest"? Za każdym razem, kiedy coś definiujesz albo szufladkujesz, utrudniasz temu twórczy rozwój. Jeśli mówisz: „Jestem zły", tracisz niuanse związane z subtelniejszą wrażliwością i świadomością ciała. Zamiast tego, zachowaj płynność i opisz swoje doświadczenie: „Ściska mnie w żołądku; czuję frustrację, że mój mąż mnie nie słuchał. Teraz to uczucie ściska mi gardło i czuję się, jakby nie wolno mi było wyrażać własnych potrzeb i myśli, a to mnie przeraża i właściwie to chce mi się płakać". Przekonaj się, czy potrafisz żyć bez ciągłego definiowania albo pozwól, by stało się ono płynniejsze i tymczasowe. Przekonaj się, czy możesz doświadczać życia w sposób bezpośredni. Z drugiej strony, jeśli masz nawyk mówienia: „Nie wiem", możesz zauważyć, że również w ten sposób hamujesz falę wyrażania swego Ja i własnego rozwoju.

Spróbuj tego!
Gdzie stosujesz schemat wstrzymywania?

- Napisz, w jaki sposób coś wstrzymujesz, czego się kurczowo trzymasz i dlaczego.
- Napisz, w jaki sposób opierasz się czemuś i powstrzymujesz przed zrobieniem czegoś, czego unikasz, czego naprawdę chcesz i dlaczego.
- Napisz, w jaki sposób rozwodzisz się nad czymś albo próbujesz kontrolować swój świat i innych – będąc ekspertem, znajdując się w centrum uwagi albo za dużo mówiąc – i dlaczego.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

- Napisz, w jaki sposób trzymasz się kurczowo starych przyrzeczeń, zobowiązań albo zasad, które być może już nie obowiązują, i dlaczego to robisz.
- Napisz, w jaki sposób szufladkujesz swoje doświadczenia i jak, jeśli tylko pozbawisz je etykietek, możesz odkrywać nowe możliwości.

Niech fale przez ciebie przenikają. Fale nieustannie przepływają przez ciebie, przez pole energii i świadomość, których jesteś częścią. Są fale, które przynoszą nowe częstotliwości energii i informacji. Te same fale zabierają energię i informacje, kiedy przez ciebie przepłyną. Fale jakiegoś zdarzenia często docierają do ciebie jeszcze przed samym zdarzeniem, jak błyskawica pojawia się przed grzmotem. Na przykład, gdy jedziesz autostradą, zauważasz, że samochody wokół ciebie zaczynają się dziwnie zachowywać albo zwalniają – gdzieś przed tobą zdarzył się wypadek. Fale tego wypadku rozchodzą się we wszystkich kierunkach, a kiedy ludzie zaczynają odczuwać niepokój, zachowują się niespokojnie. Pamiętam, jak wiele lat temu, kiedy wybuchł wulkan Mount St. Helens, a ja mieszkałam w północnej Kalifornii – co najmniej tydzień wcześniej ciągle czułam się niezwykle poirytowana i podminowana, jakbym za chwilę miała wybuchnąć. Gdy nastąpiła erupcja wulkanu, uspokoiłam się.

Często nieświadomie próbujemy zatrzymać falę, która przez nas przenika, żeby się nad nią zastanowić i przekonać, czym jest. Jeśli fala jakiegoś zdarzenia przynosi informacje o wulkanie albo wypadku, to prawdopodobnie energetycznie zareagujesz niepokojem. Umysł nie potrafi interpretować informacji energetycznej i często mylnie uważa, że odczuwany niepokój dotyczy ciebie. Wydaje mi się, że jestem niezwykle podminowany, a w rzeczywistości to *wulkan* wkrótce wybuchnie! Zdaje mi się, że zaraz umrę, a tak naprawdę to mój znajomy umiera. Czuję nieuzasadniony smutek, a w rzeczywistości to ofiary i ocaleni ze zbliżającego się ataku terrorystycznego będą zdruzgotani. Nie musisz zatrzymywać fali, żeby zrozumieć zakodowane w niej informacje; jeśli pozwolisz, by cię przeniknęła, automatycznie pobierzesz niesione przez nią informacje. Wystarczy, że będziesz regularnie zadawał sobie pytanie: „Zauważam, że czuję się (smutny, zaniepokojony, niedorzecznie szczęśliwy i tak dalej) bez powodu. Dlaczego

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

to zauważam?". W ten sposób unikniesz niepotrzebnych zakłóceń, myśląc, że coś z *tobą* jest nie tak.

Wyrównaj nacisk na fizyczną, emocjonalną, umysłową i duchową sferę swego życia. Wyobraź sobie falę kreatywności docierającą do ciebie z wysokiej częstotliwości twej duszy, przynoszącą nowy wzorzec życia, przechodzącą przez kolejne oktawy świadomości: od duchowej, poprzez mentalną, ku emocjonalnej i wnikającą w sferę fizyczną, aby następnie się wycofać. Jeśli te poziomy twej świadomości są rozwinięte w równym stopniu, to fala przechodzi przez nie równomiernie, zachowując stały rytm. Bez wysiłku przekazuje ci zawarte w sobie treści. Doświadczasz uśmiechów losu, swobodnego przepływu i harmonijnej równowagi życiowej. Jednak jeśli, na przykład, unikałeś emocjonalności na korzyść logiki, zasad i abstrakcyjnych koncepcji, twój poziom mentalny będzie „szerszy", ponieważ został wyolbrzymiony. Poziom emocjonalny wyda ci się „węższy", ponieważ był pomniejszany. Fala będzie zmuszona dostroić swoją częstotliwość do tego szerszego, bardziej rozwiniętego pasma świadomości mentalnej, potem przestroić się na to węższe, pomniejszone pasmo emocjonalne, a następnie, być może, znowu się rozszerzyć na poziomie fizycznym. Jej ruch staje się przerywany i dysharmonijny, a twój proces życiowy będzie to odzwierciedlał w postaci różnych przeszkód: możesz mieć trudności z ukończeniem swoich przedsięwzięć, ze znalezieniem motywacji albo też możesz odczuwać nadmierną presję bądź paraliż emocjonalny. Gdy twój rozwój w sferze ciała, emocji, umysłu i ducha jest równomierny, fale przepływają przez ciebie rytmicznie i przynoszą możliwie największe korzyści.

Spróbuj tego!
Jakie sfery twego życia wymagają wyrównania?

1. Wyobraź sobie termometr z podziałką od 1 do 100. Poproś swe wewnętrzne Ja, by podało ci wynik określający stopień, w jakim wykorzystujesz poniższe aspekty swej świadomości, gdzie 100 stanowi wynik najwyższy.
2. Na jakim poziomie rozwoju się znajdujesz i w jakim stopniu aktywnie wykorzystujesz swoją świadomość duchową? Świadomość

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

umysłową? Świadomość uczuć i subtelnej wrażliwości? Swój instynkt fizyczny i świadomość ciała?

3. Gdy otrzymasz już takie zestawienie procentowe, wypisz od trzech do pięciu sposobów, dzięki którym możesz zwiększyć rozwój i wykorzystać mało aktywne sfery, tak żeby wszystkie aspekty twojej świadomości były wyrównane.

Podniesienie częstotliwości uwalnia od negatywnych wibracji

Możesz ugrzęznąć w negatywnych wibracjach, kiedy nie odczuwasz obecności swej duszy i jedności z życiem. Coś stoi ci na przeszkodzie – lęk, kłamstwa albo błędne wyobrażenia – albo też doświadczasz wewnętrznego rozdarcia i pustki. Każdy „brakujący fragment" duszy, którego nie doświadczasz, obniża twoją częstotliwość. Za każdym razem, kiedy rozbijasz świadomość na części – czyli doświadczasz rozłamu – twoja wibracja spowalnia. Kiedy twoja osobista wibracja utknie na niskiej częstotliwości, możesz znowu popaść w niezdrowe nawyki emocjonalne, negatywne myślenie i ociężałość fizyczną.

Podniesienie częstotliwości, które zawsze wyzwala z negatywizmu i zablokowania, polega na odprężeniu się i zapewnieniu sobie czasu i miejsca, aby głębiej doświadczać własnej duszy. Żeby tego dokonać, wystarczy, że się uśmiechniesz albo wyobrazisz sobie skalę, taką jak w termometrze, i podniesiesz energię o dziesięć procent. Możesz również wizualizować lepszą rzeczywistość, jaśniejszy kolor albo podnoszący na duchu, nieplanowany akt życzliwości. Na przykład możesz poczuć się bardziej akceptowany i hojny. Możesz doświadczać czegoś, czemu dotąd się opierałeś albo głębiej i bardziej świadomie zaangażować się w swoje życie. Próby podnoszenia i kontrolowania częstotliwości osobistej wibracji przy pomocy siły woli skutkują jedynie nadpobudliwością, stresem i ostatecznym niepowodzeniem. Częstotliwość podnosi się do naturalnego, wysokiego poziomu, kiedy uprzątniesz psychiczny i emocjonalny śmietnik i przestaniesz się blokować. Kiedy nic nie stoi na przeszkodzie, przejrzystość i ciepło twej duszy lśnią widocznym blaskiem i bez najmniejszego wysiłku.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Spróbuj tego!
Podnieś swoją wibrację, oddychając głęboko i powoli

Od dawna wiadomo, że tlen podnosi częstotliwość ciała. Co więcej, energia porusza się wolniej w napiętych mięśniach, więc odprężanie ciała i głębokie oddechy stanowią klucz do podniesienia swojej wibracji. Płytkie oddychanie górną częścią klatki piersiowej wskazuje na niepokój.

1. Usiądź prosto, oprzyj się i pozwól, by mięśnie się rozluźniły. Przerwij swój dialog wewnętrzny i wsłuchaj się w ciszę. Siedź nieruchomo, poczuj subtelne zmiany zachodzące w ciele i skup się na myśli, że tlen zawarty w powietrzu doładuje twą krew i sprawi, że poczujesz się pełen życia. Oddychaj cicho, powoli, stale i nieprzerwanie – tak, żeby nie robić przerw między wydechem i wdechem.
2. Wciągaj powietrze, aby wypełnić wszelkie możliwe jamy ciała, od zatok do jamy brzusznej. Kiedy uznasz, że płuca są już pełne, wciągnij jeszcze trochę powietrza, wypełniając nim każdy zakamarek. Wyobraź sobie, że klatka piersiowa rozszerza się ponad swoją zwykłą pojemność.
3. Zrób wydech, powoli zmniejszając objętość klatki piersiowej, wciągając mięśnie brzucha i napinając przeponę, aż wypchniesz z płuc całe powietrze.
4. Kontynuuj, licząc od jednego do dziesięciu, robiąc wdech przy jednej liczbie, a wydech przy kolejnej. Myśl tylko o danej liczbie, a jeśli pojawią się inne myśli, przerwij ćwiczenie i zacznij od nowa. Powtarzaj przez dwadzieścia minut.

Oczyszczanie osobistego pola energetycznego podnosi częstotliwość

Twoje światło przechodzi przez sito, a ty stanowisz wynik tego, ile światła się przez nie przedostanie. Pomyśl o sobie, jakby otaczały cię koncentryczne, sferyczne warstwy, jak cebulę. Warstwy znajdujące się bardzo blisko ciebie zawierają informacje fizyczne, warstwy kolejne zawierają informacje emocjonalne, następne – informacje o twoich schematach myślowych, a jeszcze dalej znajdują się te, które zawierają informacje na temat twojej duszy i celu życiowego. Warstwy te

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

są jak oktawy twojej świadomości. Na poziomie duszy nie istnieje lęk ani żadne blokady – wyłącznie czyste, pełne współczucia, *diamentowe światło*, jakie wizualizowane jest często przez medytujących, aby zyskać uczucie czystej świadomości. Jednak w warstwie fizycznej, emocjonalnej i umysłowej znajdziesz fizyczne dysfunkcje, zamrożone uczucia i skostniałe myśli, które są wynikiem doświadczeń z przeszłości, kiedy czułeś się pogubiony i pełen lęku. Te przykurczone schematy są jak cienie; to nieruchome miejsca, w których nie przeżywasz własnej prawdy i miłości. Znajdziesz też wyrwy i luki, wskazujące na twoje rozdarcie albo unikanie czegoś – one również działają jak blokady.

Kiedy wyciszasz umysł, nie powstaje żadna myśl; a w takim stanie nie istnieje opór; a kiedy nie tworzysz psychicznego oporu, wibracja twojej istoty jest wysoka, szybka i czysta.
– Abraham/Esther Hicks*

Wyobraź sobie teraz, że twoja dusza projektuje mądrość, intencję i energię na wszystkie te oktawy, tworząc życie, ciało i osobowość. Ze względu na liczne cienie bądź blokady oraz puste luki w polu, którym jesteś, jedynie pewien procent ciebie jest w stanie przedostać się na zewnątrz, tak jak światło, przechodząc przez sito, przedostaje się tylko przez jego otwory. Wszędzie tam, gdzie w wyższym wymiarze znajdują się cienie albo luki, również w twoim ciele i życiu pojawiają się odpowiadające im stłumienia bądź skazy nieświadomości. Wspomnienie emocjonalnej traumy i przekonania, które narosły wokół niej, będą rzucały cienie na ciało, być może wywołując chroniczny ból, chorobę albo uraz w miejscu pokrywającym się z tą pierwotną raną. Na przykład, jeśli ktoś był wielokrotnie bity w przeszłym wcieleniu albo w dzieciństwie w obecnym życiu, to wspomnienie bólu, stłuczeń albo złamanych kości pozostanie w delikatniejszym „ciele energetycznym" tej osoby. Później ta stłumiona energia lub cień może z łatwością sprawić, że właśnie w tej części ciała, na którą nienawiść i złość były kiedyś z taką mocą i tak boleśnie skierowane – na przykład na twarzy – pojawi się chroniczny ból o nieznanej przyczynie.

*Więcej książek Esther i Jerry'ego Hicks szukaj na www.talizman.pl

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Kiedy uzdrawiasz się poprzez zrozumienie i uwolnienie skostniałych emocji i przekonań, ciemne plamy w twoim polu ulegają rozpuszczeniu i więcej diamentowego światła duszy może przedostać się na zewnątrz. Tutaj, na ziemi, twoja częstotliwość wzrasta, stajesz się mądrzejszy i pełen miłości, ciało doznaje uleczenia, a życie staje się lepsze. Zatem wystarczy oczyścić blokujące duszę uczucia i myśli – niezdrowe nawyki emocjonalne – aby twoja wibracja w naturalny sposób wzrosła.

Niektóre z powszechnych blokad duszy to niezdrowe nawyki emocjonalne, które omówiliśmy wcześniej: przyjęcie roli ofiary lub dręczyciela, projektowanie winy, trwanie w uporze, ratowanie innych i pragnienie, by być ratowanym oraz rozpraszanie się, żeby unikać rzeczywistości, zwlekanie i odkładanie na później. Dodajmy do tego jeszcze: zazdroszczenie innym, atakowanie/walkę, narzekanie i posługiwanie się językiem negatywnym (nie mogę, nienawidzę) albo nieczystym (upokarzanie, plotkowanie) oraz szczegółowe wyobrażanie sobie najgorszych możliwych scenariuszy. Buddyjska mniszka Pema Chödrön nazywa te reaktywne zachowania „złapaniem się na haczyk", tak jak ryba połykająca przynętę.

Za każdym razem, kiedy pozbywasz się jednego z tych haczyków-zachowań i zastępujesz je zdrowym nawykiem emocjonalnym, za każdym razem, kiedy porzucasz opór i po prostu *jesteś obecny* w tym, co jest, pozwalasz, żeby energetyzowało cię więcej diamentowego światła twej duszy. I za każdym razem obecność ujawnia ważną wiedzę, wzmacnia perspektywę pełną współczucia i pomaga ci określić, co dalej robić. Kiedy pozbywasz się jakiejś etykietki albo uwalniasz energię włożoną w jakiś skostniały pogląd, rozpuszczasz kolejny cień i w twoje życie wpływa więcej diamentowego światła. To samo dzieje się, kiedy postanawiasz „wziąć się w garść" i zaczynasz się zdrowo odżywiać, pozbywasz się nadwagi i rzucasz palenie czy rezygnujesz z nałogów, żeby nie zanieczyszczać dłużej swego ciała.

Kolejna kategoria blokad duszy związana jest z myślami, przekonaniami i poglądami, które nieświadomie przyjąłeś w dzieciństwie, żeby przetrwać. Mogą nie mieć nic wspólnego z tym, kim naprawdę jesteś ani z tym, co masz tu do zrobienia. Te powłoki powstały w okresie,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

kiedy posługiwałeś się „sonarem", nieświadomie dostosowując się do struktur przekonań i postaw ciała twoich rodziców. Twoja powłoka może przekonywać, że musisz być uprzejmy i pokorny, kiedy w rzeczywistości jesteś gotów, by zostać nieustraszonym dziennikarzem. Te poglądy są jak mokre koce, które cię przygniatają i zmuszają do zachowań, z których już wyrosłeś. Żywisz fałszywe przekonanie, że są to twoje własne poglądy i możesz wyobrazić sobie, że oddajesz je tym osobom, od których je przejąłeś albo że roztapiają się bądź wyparowują z twojego pola energetycznego. Możesz rozpoznać te odziedziczone przekonania po poprzedzającym je słowie „powinienem" albo po tym, że kiedy je wypowiadasz, słyszysz echo głosu innej osoby.

Twoja przeszłość nie jest twoim potencjałem.
W każdej godzinie możesz postanowić wyzwolić przyszłość.
(...) W ostatecznym rozrachunku, w głębi ducha wiemy,
że po drugiej stronie każdego lęku znajduje się wolność.
– Marilyn Ferguson

Spróbuj tego!
Pozbądź się powłok innych ludzi

- Wypisz rygory i wartości, według których żyjesz, nawet te negatywne, które usprawiedliwiasz. Które z nich pochodzą od twojej matki? Które od ojca? Czy są wśród nich takie poglądy, które uważasz za przebrzmiałe albo niemające zastosowania w twoim przypadku? Jeśli tak, oddaj je tej osobie, od której je otrzymałeś albo pozwól im się rozpuścić.
- Wypisz nawyki i przekonania, którym hołdujesz w odniesieniu do pieniędzy, pracy, związków, rodzicielstwa, zdrowia, starzenia się, religii, polityki i śmierci. Skąd się u ciebie wzięły? Czy są ci potrzebne? Spróbuj pozbywać się ich jednego po drugim. Przekonaj się, jak się poczujesz, gdy pozwolisz, by w każdej sferze spontanicznie uczyć się, jak żyć i co robić, zamiast hołdować skostniałym opiniom lub zasadom. Jak każda sfera może się rozwijać i zmieniać?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jeśli utknąłeś w nawykach, które promują nieświadomość, niedostatek, bezsilność, roztargnienie, brak poczucia własnej wartości lub narzekanie, istnieje tylko jedna rzecz, która może wypełnić tego rodzaju luki, a jest nią *obecność*, jakość wszechprzenikającej łaskawości, która leży u podstaw wszechrzeczy. Ześrodkuj się, napełnij się obecnością, a zyskasz „obecność umysłu", która przeciwstawi się niezdrowym nawykom emocjonalnym. Kiedy słyszysz, jak mówisz: „Nie wiem", spróbuj zastąpić to słowami: „Co już wiem na ten temat?". Kiedy słyszysz, jak mówisz przyjaciołom: „Nie jestem dobrym tancerzem", być może ucieszy cię myśl, że potrafisz poruszać się w ciekawy, wyjątkowy i twórczy sposób. Jak byś się poczuł, gdybyś stworzył *własny* sposób bycia tancerzem w swoim życiu? Jeśli w kółko powtarzasz, że nigdy nie masz pieniędzy, możesz sobie powiedzieć: „Przestań! Dotąd miałem wystarczająco, żeby przetrwać i żyć na pewnym poziomie. Wszystko w porządku. Mogę zmienić swoje warunki, kiedy tylko uznam to za stosowne. Czy teraz uważam to za stosowne? Co mam ochotę stworzyć?". Ty jesteś autorem własnej historii. W tajemniczy sposób obdarowano cię *niesamowitym* cudem życia, a jednocześnie posiadasz wolną wolę, by wybierać, jaką chcesz przyjąć postawę, nastrój i poziom aktywności. Nie ma na świecie takiej siły ani takiego powodu, które powstrzymałyby cię przed byciem w pełni sobą, jeśli tylko tego zechcesz.

Nie można przyspieszyć biegu rzeki. Kiedy się w niej znajdziesz, poruszasz się w jej tempie i to tempo łączy cię z nurtem, który jest starszy niż życie na tej planecie. Akceptacja tego tempa, choćby tylko na jeden dzień, zmienia nas, przypomina o innych rytmach, istniejących poza dźwiękiem naszego bicia serca.

– Jeff Rennicke

Reasumując...

W negatywach można utknąć z czterech przyczyn: niskiej wibracji osobistej, niewłaściwego korzystania z siły woli, braku harmonijnego poddawania się falom i cyklom oraz braku pełnej obecności i świadomości w każdej chwili. Twoja osobista wibracja obniża się, kiedy natykasz się na lęk i próbujesz sobie z nim radzić przy pomocy nie-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

zdrowego nawyku emocjonalnego – metodami „walcz lub uciekaj". Łatwo jest utknąć, kiedy obniża się wibracja osobista, ponieważ niska częstotliwość wywołuje bardziej negatywne doświadczenia. Jeśli spróbujesz powstrzymać falę albo siłą woli wymusić jej ruch, spowodujesz reperkusje i zniekształcenia nurtu swego życia. Jeśli spróbujesz uniknąć jakiegoś doświadczenia albo skupić się na pustce lub negatywnych rzeczywistościach, brak obecności spowoduje zniekształcenia i przeszkody.

Właściwe korzystanie z siły woli nie polega na wymuszaniu, kontrolowaniu lub opieraniu się, ale na: (1) wyborze wyższej wibracji, (2) wyborze dostrojenia się do ruchu fali, w obrębie której się znajdujesz i „płynięcia z jej prądem" oraz (3) wyborze „bycia obecnym" w tym, co dzieje się w danej chwili – żeby stać się bardziej obecnym w każdej sytuacji, dzięki czemu może ujawnić się mądrość twej duszy. Rozpuszczając myśli blokujące duszę oraz odziedziczone powłoki myślowe, które są niezgodne z tym, kim jesteś, tworzysz czystszą przestrzeń, dzięki czemu twoje ciało i życie wypełni twe własne diamentowe światło. Do tego celu nie potrzeba siły – twoja częstotliwość wzrasta w naturalny sposób, jeśli pozostawisz ją samej sobie. Obecnie łatwiej wyzwolić się z negatywnych wibracji, ponieważ przyspieszająca częstotliwość twego ciała i Ziemi utrudnia pozostawanie przez dłuższy czas w stanie utknięcia, zaś pozbywanie się lęku odbywa się bez opóźnień.

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *wczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

STAŃ SIĘ PRZEJRZYSTY I POROWATY

Wyobraź sobie, że jesteś światłem i energią. Ta część ciebie, która zna i praktykuje wiele form miłości, lśni czystą przejrzystością diamentu. Inne części, które kurczowo trzymają się lęku i przeszłości, które nie doświadczają twojego prawdziwego Ja, wydają się być zachmurzone, zamglone, gęste i mętne. W tych przykurczonych punktach żyją myślokształty przypominające cienie, swobodny przepływ energii jednolitego pola wszechświata zostaje zatrzymany w lejach i wirach, co rzutuje na doświadczanie siebie i wszystkich innych, ponieważ musisz patrzeć przez ten zabrudzony filtr. Patrząc przez tę zaciemnioną soczewkę, doświadczasz bólu, ograniczenia, braku i negatywnych emocji, a także z łatwością możesz uznać, że te cienie są w innych ludziach.

Dobra wiadomość jest taka, że znajdujesz się w trakcie stawania się całkowicie przejrzystym. Być przejrzystym to znaczy nie zatrzymywać niczego dla siebie, uwolnić całe ego, być miękkim i łatwo się przystosowywać, być porowatym i przepuszczalnym. Znaczy żyć bez potrzeby niezmiennej tożsamości bądź ustalonej przeszłości, bez ograniczeń, przekonań, lęku i reakcyjnych zachowań. Kiedy porzucasz kontrolę i odczuwasz zaufanie lub wiarę, stajesz się bardziej przejrzysty. Za każdym razem, kiedy przestajesz zachowywać się w sposób defensywny, pyszałkowaty, agresywny, zadufany czy rywalizujący, twoje diamentowe światło ma większą szansę emanować z twego wnętrza. Za każdym razem, kiedy pozwalasz sobie na elastyczność, płynność i pełną obecność w danej chwili, bez oczekiwań

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

czy przewidywania przyszłości lub przeszłości, zwiększasz swą umiejętność przyjmowania wszystkiego.

W Polu swobodnie przepływa potężna energia i świadomość – przewyższająca wszystko, co w tej chwili jesteś w stanie sobie wyobrazić. Jeśli utrzymujesz błahe myśli albo kurczysz się pod wpływem wątpliwości i negatywizmu w obliczu poszerzonej samoświadomości i wyrażania swego Ja, energia ta nie może przez ciebie przepływać. A kiedy przez ciebie nie przepływa, nie możesz poznać tego, co ze sobą niesie. Nie możesz się od niej uczyć. Nie możesz dzięki niej tworzyć. Kiedy energia w jakimś polu się intensyfikuje – obecnie dzieje się to w polu Ziemi – ty, jako część tego pola, również podlegasz intensyfikacji. Jeśli to powstrzymujesz albo się temu opierasz, twoja nieprzezroczystość blokuje fale, a ty sam wkrótce zaczynasz się otrząsać – tak jak pies, który otrząsa się po wyjściu z wody – więc możesz usunąć tę skostniałą, mętną energię, oczyścić swe kanały energetyczne i zharmonizować się z polem, w obrębie którego żyjesz.

Tam, gdzie wciąż podtrzymujesz negatywizm i przykurcz – czyli nieprzezroczystość – doświadczasz cierpienia i zamętu. Im bardziej przejrzysty się stajesz, tym mniej zakłóceń odczuwasz. Kiedy intensywna energia przepływa przez przejrzystą osobę, wytwarza uczucie zwiększonej boskości, entuzjazmu i światła. Skup się na wyobrażeniu diamentowego światła i poczuj tę lśniącą czystość w sobie i wokół siebie. Wyobraź sobie, że rozciąga się w nieskończoność. Diamentowe światło i zawarta w nim mądrość, nasyca każdą komórkę, falę i istnienie. Pustka jest iluzją. Dostrój się do krystalicznego dźwięku przejrzystości rozbrzmiewającego w każdym czasie i przestrzeni, stań się jego intensywną czystością. Napełnij nim całe swoje wnętrze. Pozwól, by jego potężna obecność wchłonęła i stopiła wszelkie cienie. Pełna przejrzystość towarzyszy całkowitemu uwolnieniu i absolutnej akceptacji wszystkiego, co istnieje.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział piąty

Odczuwanie częstotliwości domowej

Ramię moje za poduszkę,
Bardzo lubię siebie
Pod zamglonym księżycem.
– Yosa Buson

Lisa, która wraca do zdrowia po terapii nowotworowej, powiedziała mi, że czytając w łóżku, uświadomiła sobie, że jej ciało wibruje – nie stresującym niepokojem ani elektrycznym szumem, który często dręczył ją podczas procesu leczenia, lecz błogością. Jej ciało było w stanie błogości! Bez powodu, po prostu tak było. Skierowała świadomość na to wyjątkowe uczucie, zlewając się z jego gładką, szczęśliwą energią i po prostu cieszyła się tym, co robiło jej ciało – całkowicie samodzielnie. „Jakże potężna uzdrawiająca siła", myślała. „Jak to możliwe, by rak, infekcja zatok albo choćby siniak zdołały zaistnieć w czymś tak imponującym? Jeśli moje ciało wie, jak to zrobić, to jak w ogóle mogłam kiedykolwiek zachorować?". Tego wieczoru odkryła, że kocha własną energię, że w „prawdziwej Lisie" było coś tak przepięknego i opiekuńczego, że zapragnęła upajać się sobą, by już zawsze czuć swą własną istotę. Tej nocy, powiedziała, nie zasypiała przez długi czas, rozkoszując się uczuciem jedności z własnym ciałem. Stwierdziła, że ten stan był tak niezapomniany, że z łatwością może go odtworzyć, kiedy tylko o nim pomyśli.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Ty również masz w sobie taką zadziwiającą wibrację – rezonans, który przenosi miłość, prawdę, obfitość i radość twej duszy. Wypływa z maleńkich „obiektów kwantowych" i przenika przez komórki i tkanki, by wypełnić przestrzeń wokół ciebie. Jest tam zawsze i pozostaje niezawodnie jednolita. To twoja *częstotliwość domowa*, wibracja twej duszy wyrażającej się poprzez ciało. Nazywam ją częstotliwością domową, bo wywołuje wrażenie znalezienia się w Domu, tak bardzo przypominające niebo na ziemi, jak to tylko możliwe. Twoja częstotliwość domowa zachowuje się jak kompas – kiedy dostroisz swą zmienną codzienną *wibrację osobistą* do tej najbardziej zasadniczej energii o naturalnie wysokiej częstotliwości, twoje życie ulega stabilizacji i obdarowuje cię uśmiechami losu, znaczeniem i radością.

Kiedy pogrążasz się w swej częstotliwości domowej, tak jak Lisa, czujesz się tak fantastycznie i tak bardzo kochasz siebie i życie, że aż zastanawiasz się, jak kiedykolwiek mogłeś żyć inaczej. Myśli i odpowiedzi, które pochodzą z częstotliwości domowej są zawsze słuszne i pomagają wyrażać się twej duszy. Doprawdy, to aż szokujące, że możliwe jest zatracenie własnej częstotliwości domowej pośród zgiełku życia, ale robimy to ciągle. Czasem, jak w przypadku Lisy, częstotliwość domowa ujawnia się spontanicznie, częściej jednak musisz ją odszukać, zaprosić do swego wnętrza i stopić się z nią. Dopiero kiedy nauczysz się odnajdywać swoją częstotliwość domową, odprężać się dzięki niej i dzielić się nią, będziesz mógł przekształcić swe życie i wkroczyć w Erę Intuicji.

Zacznij postrzegać siebie jako duszę posiadającą ciało,
a nie ciało posiadające duszę.
– Wayne Dyer

Dotarłeś do magicznego punktu zwrotnego

Pozbywasz się swoich niezdrowych nawyków emocjonalnych i uczysz się podnosić częstotliwość osobistej wibracji. Kiedy osiągasz apogeum tej fazy oczyszczania procesu transformacji, życie staje się intensywne i chaotyczne, a czasem wydaje się beznadziejne. To, co stare, już się nie sprawdza; możesz czuć, że się poświęcasz, że brakuje ci wyobraźni i nie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

możesz ruszyć naprzód. Przeniosłeś swą uwagę z lęku na miłość, tak że dotychczasowa rzeczywistość uległa destabilizacji, a nowa rzeczywistość twojej duszy zaczyna się przebijać. Na tym etapie twoje życie może źle funkcjonować, a ty możesz zostać zmuszony do porzucenia swoich celów, własności, ludzi lub po części swego stylu życia. Możesz utracić całe aspekty swojej tożsamości, swą motywację, kierunek i wygodne nawyki. Ważne, żeby nie wracać do reakcji typu „walcz lub uciekaj". Tak naprawdę, twoja dusza mówi: „Już nie jesteś tym starym, ograniczonym Ja. Nadszedł czas, żeby odkryć, kim naprawdę jesteś i czego możesz dokonać". To punkt, w którym feniks ulega samozapłonowi i w tajemniczy sposób przekształca się w złoto. To właśnie w tym momencie stajesz w obliczu wyboru tego, kim naprawdę chcesz być.

Nie lękaj się obcości, którą czujesz. Przyszłość musi wniknąć w ciebie na długo, zanim się wydarzy. Po prostu czekaj na narodziny, na godzinę nowej jasności.
– Rainer Maria Rilke

Jak odnaleźć swoją nową tożsamość? Czy powinieneś być taki jak twój ulubiony bohater/bohaterka? Nie martw się – nie będziesz musiał nikogo naśladować, ponieważ nowa tożsamość będzie wyjątkowa, tylko twoja i idealnie do ciebie pasująca. Ale nie znajdziesz jej nigdzie poza sobą. Odpowiedź jest zakodowana w twej częstotliwości domowej, a jeśli żyjesz w swej domowej częstotliwości, nowa tożsamość rozwinie się jak nowy liść. Choć twój świat zewnętrzny pęka i rozpada się, ty przebudowujesz i odnawiasz swoje wnętrze. Twa niewidzialna wewnętrzna infrastruktura jest niemal kompletna. Magiczny punkt zwrotny w procesie transformacji następuje wtedy, gdy przestajesz zwracać uwagę na swój stary świat oraz panujący w nim gorączkowy pośpiech i bałagan, a całą uwagę kierujesz na sposób, w jaki twoja dusza może wszystko stworzyć na nowo. Wyzwanie polega na tym, że z perspektywy rozgorączkowanego świata wydaje się, że jeśli się zatrzymasz albo sobie odpuścisz, stracisz wszystko, popadniesz w próżnię, a może też poniesiesz porażkę i zginiesz. Oczywiście jest to szalony punkt widzenia zdesperowanego ego, a nie duszy. Kiedy wydaje się, że

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

stoisz w obliczu pustki, w rzeczywistości jesteś u progu odkrycia siebie na nowo – nowego i lepszego siebie.

Czas, by się odprężyć i porzucić kontrolę

Życie zapewnia ci fazę przejściową między tym, co stare, a tym, co nowe. Tak jak statek przepływający przez Kanał Panamski, ty również przedostaniesz się przez „śluzę" świadomości, stopniowo przechodząc z poziomu niższego na wyższy. Aby doświadczyć tego okresu, wystarczy się odprężyć. Nie musisz wiedzieć wszystkiego na temat tego, jak będzie wyglądała twoja przyszłość ani jak będzie przebiegał twój proces transformacji. Możesz odetchnąć, mniej przejmować się tym, co dzieje się w świecie zewnętrznym i przestać naciskać. Nie musisz spowiadać się innym ludziom ze swoich upodobań, sukcesów i porażek ani planów na przyszłość. Możesz być jak twój pies albo kot: doskonale rzeczywisty, doskonale szczęśliwy i doskonale nieokreślony. Jesteś tajemniczą siłą wyzierającą przez dwoje pięknych, jasnych oczu i emanującą z wibrującego szczęściem ciała. Możesz być sobą, nie podtrzymując ego. Nie rozpłyniesz się w powietrzu, jeśli sobie odpuścisz.

Oczywiście będą w twoim życiu chwile, gdy coś będzie się kończyło, a wtedy ego będzie stosowało różne sprytne sztuczki, żeby nie stracić kontroli. Myśl o zatrzymaniu się i na krótki czas „pozostawieniu pola odłogiem" rodzi krzyk: „Ależ ja *nie mogę* się zatrzymać! Jeśli nie zrobię tego czy owego, zostanę sam"; albo: „Mam do zapłacenia rachunki i ludzie na mnie liczą"; albo: „Stracę panowanie nad sobą i oszaleję". Ego będzie cię przekonywało, żebyś wrócił do starej pracy, z której już wyrosłeś, byle tylko poczuć się bezpiecznie, albo żebyś stał się bezwolną ofiarą. Ego zawsze będzie ukazywało ci porzucenie kontroli jako czarno-białą sytuację, w której obie opcje prowadzą do cierpienia: „Albo poświęcę siebie, robiąc coś, co już mi nie służy, albo poświęcę wszystko, co mam, pogrążając się w pustce".

Celem porzucenia kontroli jest po prostu powrót do Istnienia. Kiedy zrobisz to we właściwy sposób, pozwoli ci się to ześrodkować.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Porzucenie kontroli nie prowadzi do poświęcenia ani do leniwej bezczynności; jego celem jest powrót do Istnienia. Polega na tym, żeby przestać zwracać uwagę na działanie i rezultaty, a skierować ją na łagodniejszy stan intuicyjny, w którym będziesz obecny, uważny i wdzięczny za to, czego doświadczasz w danej chwili. Chodzi o przejście od zgiełku w ciszę. Kiedy zrobisz to we właściwy sposób, dzięki porzuceniu kontroli będziesz mógł się ześrodkować i dotrzeć do swej częstotliwości domowej.

Zatrzymać się i porzucić kontrolę nie znaczy stracić

Żeby przejść do fazy odpoczynku i dojrzewania – pomiędzy starym i nowym – nie musisz zaprzestawać wszystkiego naraz i nie musi to trwać długo. Musisz natomiast doświadczyć czystości tej przerwy – co może wydarzyć się w przeciągu kilku chwil, jednego dnia bądź tygodnia. Po prostu twoja dusza musi mieć szansę, by wniknąć w czystą przestrzeń i zacząć nasycać twe życie, żebyś naprawdę mógł ją poczuć. Nie wystarczy się zatrzymać i niecierpliwie stwierdzić: „Ile to potrwa?".

Niedawno u Margaret rozwinęła się pewna choroba, więc wymaga starannej opieki, jej rodzice właśnie umarli, zostawiając jej swoją posiadłość, nie może dogadać się z mężem, porzuciła sztukę, bo nie ma gdzie malować, a jej próby uzdrawiania innych nie przyciągają zbyt wielu klientów. Czuje, że utknęła i pogrąża się w depresji. Pragnie zmiany, ale nie wie, od czego zacząć. Jej dom jest wypełniony wspaniałymi dziełami sztuki, fetyszami i jedynymi w swoim rodzaju kolekcjami. Jest tego jednak tak dużo, że trudno utrzymać porządek i wszystko pokrywa się kurzem. Ogródek jest zaniedbany, pojawiła się plaga szczurów, a sąsiedzi przewrócili płot na jej posesji i nawet palcem nie kiwną, żeby go naprawić. Życie się pogmatwało, bo jej ego próbuje zachować kontrolę i uniknąć zmierzenia się z podświadomym lękiem. W zgiełku życia zapomniała o swej częstotliwości domowej. Kiedy czujesz się przeciążony i zaśmiecony, często oznacza to, że nie jesteś całkowicie „wewnątrz" siebie, a wtedy inni ludzie atakują twoją przestrzeń, próbując cię „znaleźć".

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Zasugerowałam Margaret, by zaczęła od pozbycia się odczucia presji poprzez zaprzestanie wewnętrznego dialogu i ciągłego powtarzania sobie na zmianę: nie mogę, muszę i powinnam. W powstałej ciszy mogła powrócić do swego hojnego, pełnego poczucia humoru, twórczego Ja, zyskać więcej przestrzeni, przekonać się, co może rozwinąć się w tym przyjemniejszym miejscu i przez pewien czas zajmować się tylko tym. W rezultacie, wyobraziła sobie siebie jako wgnieciony materac, który powoli powraca do swego pierwotnego kształtu. Zaproponowałam też, żeby opróżniła pokój i poczuła przestronność i puste ściany, żeby przekonać się, jakie uczucia i podświadome problemy wypłyną na powierzchnię, a następnie zdecydować, które przedmioty zechce z powrotem umieścić w środku. „Ale ja nie mam gdzie przenieść tych rzeczy, bo garaż jest zastawiony pudłami". Nasza rozmowa skończyła się tym, że nie całkiem zrozumiała, o czym mówiłam, ponieważ nie odnosiło się to w bezpośredni sposób do jej konkretnych problemów.

Kilka dni później zadzwoniła do mnie, żeby powiedzieć, że odczuwa niepokój i nie może spać. Stało się oczywiste, że jej ego zamieniło moje sugestie w powinności, a ona poczuła się krytykowana. „Usłyszała", że neguję jej pomysł zostania *uzdrowicielką*, a nie artystką, który wzięła sobie do serca, bo inni doradcy powtarzali jej, że „powinna" uzdrawiać. Miała wyrobione pojęcie, co oznacza bycie uzdrowicielką, a wyrobiła je sobie na podstawie spotkań z innymi uzdrowicielami. W tym właśnie tkwił problem, którego znaczenie zginęło wśród innych kwestii, o których opowiadała. Dylemat związany z zostaniem uzdrowicielką tuszował prawdziwy problem: Margaret nie przyznawała sobie prawa do tego, żeby robić to, czego *sama* chciała. Zawsze żyła zgodnie ze wskazówkami i przykładami innych ludzi, bezinteresownie troszcząc się o innych, zamiast „samolubnie" cieszyć się własną oryginalnością. Czuła, że jest niepełna i że poświęca siebie. Żyła na skraju pierwotnego lęku przed unicestwieniem, które groziło jej, gdyby tylko przestała stawiać innych ludzi na pierwszym miejscu.

Jeszcze raz zasugerowałam, żeby pozbyła się tych wyobrażeń i myśli, jak jej życie *powinno* wyglądać, żeby wróciła do „samego istnienia"

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i działała spontanicznie, dając sobie prawo realizowania własnych zainteresowań i pragnień, jednego po drugim. Wtedy uformuje się jej *własna* wizja bycia uzdrowicielką, jeśli tego właśnie zechce, a może ona łączyć się ze sztuką, nauczaniem i muzyką – czyli tym wszystkim, co zawsze ją interesowało. Jednak najpierw musiała porzucić swój stary schemat i powrócić do częstotliwości domowej.

Jeśli tworzę z głębi serca, prawie wszystko działa;
jeśli z głowy – prawie nic.
– Marc Chagall

Może trudno pojąć, że przełom wymaga Istnienia, kiedy tkwisz w samym środku potrzeby działania i uzyskiwania rezultatów. Wydaje się, że znajdziesz rozwiązanie problemu, robiąc i posiadając jeszcze więcej: Gdybym *miał* innych sąsiadów. Gdybym *zarobił* więcej pieniędzy. Gdybym mógł *zdobyć* więcej klientów. Ego domaga się rozbudowanego planu strategicznego w dziesięciu jasno określonych punktach, które należy zrealizować w przeciągu tygodnia. Jednak, jeśli nie powstrzymamy ego, magia duszy nie zaistnieje. Twoja częstotliwość domowa pojawi się natychmiast, gdy przestaniesz zwracać uwagę na to, co nie wibruje w harmonii z twym najbardziej dziecięcym, radosnym i ciekawskim Ja. Zaczniesz ją odczuwać, kiedy tylko skierujesz myśli ku swej duszy. Czeka w ciszy, żebyś się zatrzymał, a kiedy ruszysz w jej stronę, wyjdzie ci na spotkanie.

Kiedy i jak zanurzyć się w swej częstotliwości domowej

Znalezienie swej częstotliwości domowej stanowi naprawdę wielki punkt zwrotny w procesie transformacji. Jeden z najlepiej chronionych sekretów w życiu polega na tym, że kiedy myślisz, że wpadasz w próżnię, w rzeczywistości powracasz do siebie – że to, co jak sądzisz, będzie puste, w rzeczywistości jest pełne, że kiedy porzucasz stare, natychmiast rozpoczyna się nowe. Gdy panika i pogmatwanie sięgają szczytu i kiedy używasz siły woli, żeby kontrolować siebie i życie, musi wydarzyć się kilka rzeczy:

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

1. Wciśnij klawisz „Pauza" i zawieś swój dialog wewnętrzny. Przełącz się z umysłowego stanu „Mam problem" w uczucie choćby najmniejszej przyjemności.
2. Wniknij głębiej w swe ciało, uspokój się, wsłuchaj w ciszę, emanuj swoją energią na zewnątrz i zajmij większą przestrzeń. Jesteś w domu.
3. Skoncentruj się na cechach duszy, takich jak: wesołość, szczerość, niewinność lub żartobliwa twórczość. Szukaj i wyczuwaj swą zasadniczą wibrację – swoją częstotliwość domową – która istnieje, odkąd byłeś promiennym dzieckiem. Pomyśl o tym *Ja*, które kochasz, o tym, jak się czujesz, kiedy jesteś pełen miłości, szczęśliwy i hojny. Zanurz się w tej przyjemności własnego istnienia. Pozwól, by twoja częstotliwość domowa nasyciła każdą cząstkę twego ciała, emocji i umysłu.
4. Kiedy już napełnisz się swoją częstotliwością domową, wyobraź ją sobie jako ton i w swej wyobraźni „wydobądź ten ton z własnego kamertonu", pozwalając, by wibracje częstotliwości domowej przenikały ciebie i otaczające cię pole. Hojnie obdarzaj świat.
5. Wyobraź sobie, że twoja częstotliwość domowa przeprogramowuje i na nowo uczy komórki, co sprawia ci przyjemność. Kiedy coś świeżego i autentycznego rodzi się w spokojnej, otwartej przestrzeni wewnętrznej, dostroi się do twej częstotliwości domowej. Czy będzie to emocja wywołana głębszymi problemami, ciekawość, myśl, okazja, czy osoba, idź za swym pragnieniem i zaangażuj się w pełni.

W przypadku Margaret, ześrodkowanie się w częstotliwości domowej mogło z łatwością rozwiązać jej przyziemne problemy. Nie jest to jednak po prostu zwyczajny etap utknięcia, lecz szansa na porzucenie kontroli i odrodzenie. Znajduje się w samym środku procesu transformacji prowadzącej od starej rzeczywistości i tożsamości ku nieograniczonemu nowemu życiu. To samo odnosi się także do ciebie, ponieważ *obecnie zachodzi transformacja na Ziemi* i możliwe staje się pozbycie wszelkich ograniczających nawyków. Kiedy zezwolisz, by te chwile kryzysu stały się okazjami do trwałego polepszenia, będziesz potrzebował jedynie zdolności wyobrażenia sobie tego, co jest możliwe i decyzji, żeby „za tym pójść".

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Czasem musisz raz za razem poszerzać przestrzeń

Czasem – być może ze względu na uparte identyfikowanie się z poświęceniem i cierpieniem – powyższa sekwencja działań wymaga kilkukrotnego powtórzenia, zanim zaistnieje nowa rzeczywistość duszy. Kiedyś skorzystałam z sesji astrologicznej u pewnego błyskotliwego astrologa, który wygłaszał liczne kategoryczne, autorytatywne stwierdzenia na temat mojej przyszłości, między innymi: „Pani matka umrze tej jesieni" i: „Nigdy nie wyjdzie Pani za mąż, a jeśli tak się stanie, małżeństwo będzie nieszczęśliwe". Wróciłam do domu wstrząśnięta i tak przygnębiona, że w końcu się rozpłakałam. Postanowiłam pomedytować, żeby się uspokoić i w trakcie tej medytacji miałam wizję. Ujrzałam, jak ta przygnębiająca przyszłość, którą mi przepowiedziano, rozciąga się przede mną w oddali, wyłaniając się ze mnie w postaci ukośnej siatki łagodnie falujących, jarzących się, zielonych linii w czarnej przestrzeni – tak jak często przedstawia się obrazy w grafice komputerowej – zaś negatywne wydarzenia lśniły w różnych punktach. Uświadomiłam sobie, że przez sam fakt tej kontemplacji przekazuję swą energię jego wizji i wzmacniam jego życie, w ten sposób pomagając tej rzeczywistości stać faktem. Cóż za strata czasu!

W tym momencie cała ta siatka, moja potencjalna przyszłość, obróciła się o pół stopnia i znikła! Teraz widziałam jedynie aksamitną, czarną przestrzeń, ciągnącą się w nieskończoność i będącą dla mnie oparciem. Panowała idealna cisza i spokój. Obróciłam się z powrotem o pół stopnia i linie wraz z negatywnym potencjałem znowu się pojawiły. Jeszcze raz się obróciłam – przestrzeń. Siedziałam, doświadczając tej nieskończonej przestrzeni i było to znacznie przyjemniejsze niż ta okropna przyszłość, którą nałożono na mnie jak mokry koc. Wprawdzie poczułam się dziwnie, nie mając przyszłości, nie mając „planu", ale zdałam sobie sprawę, że tym dziwnym uczuciem była *wolność*! Przekonałam się, że nigdy wcześniej nie doświadczyłam wolności, choć zawsze o nią walczyłam, i że gdybym próbowała tworzyć swą przyszłość, posługując się ograniczonym umysłem, byłaby ona mierna. Wiedziałam, że moje życie wyłoni się z tej nieograniczonej, aksamitnej czerni, jeśli tylko pozostanę zanurzona w przyjemności, zachowując pozytywne oczekiwania i ufając w dobro.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Po tym zdarzeniu, ilekroć uświadomiłam sobie, że znajduję się w „zielonej siatce", myśląc negatywnie, obracałam się w myślach o pół stopnia i pozwalałam, by moje plany – nawet te pozytywne – ponownie wtopiły się w przestrzeń. Ćwiczyłam, jak być „przestronną", a nie „zagraconą". Moja matka nie umarła tamtej jesieni, a co więcej w cudowny sposób wyleczyła się z raka, który nagle się u niej rozwinął. Do dzisiaj, tyle lat później, jest jedną z najbardziej pozytywnych i pełnych życia osób, jakie znam. Ja sama szybko wyleczyłam rany po dawnych związkach, rozwinęłam się twórczo i zwiedziłam kraje, o zobaczeniu których nawet wcześniej nie marzyłam. A co najważniejsze, czułam wewnętrzny spokój.

Znać własne upodobania, zamiast pokornie zgadzać się na to, co świat mówi, że powinieneś lubić, znaczy zachować swą duszę przy życiu.
– Robert Louis Stevenson

Dojrzewasz naturalnie, jak owoc na drzewie

Upajając się swoją częstotliwością domową, odczuwasz czyste „połączenie" z życiem takim, jakim ono jest, a doświadczenie to stanowi prostą prawdę, która przynosi ukojenie. Zdajesz sobie sprawę, że twoja energia została uzupełniona, a na głębszym poziomie badasz wszystkie *superpozycje*, czyli liczne opcje rzeczywistości, które są ci dostępne w stanie falowym, ustanawiając dla siebie nowe doświadczenia – ale twój umysł nie musi o tym wiedzieć. Te manifestacje twego życia mogą się rozpływać albo nie, kiedy odwracasz od nich uwagę, w zależności od tego, czy twoja dusza ich potrzebuje, czy nie. Mogą się rozpłynąć i pojawić ponownie później, w doskonalszej postaci. Chodzi o to, że potrzebujesz teraz *siebie*, a manifestacje same zajmą się sobą. Czasem wystarczy tylko krótkotrwałe zanurzenie w głąb duszy, czasem potrzebujesz kilkudniowego przestoju, a nawet kilku miesięcy czy lat dość bezcelowych poszukiwań. Czasem musisz przestać generować negatywny szum i nawiązać głębszy kontakt z tym, co masz. Życie nigdy nie zatrzymuje się całkowicie.

Myślałam, że owoce mojego nowego karłowatego drzewa cytrynowego zawsze będą twarde i zielone, ale jak za dotknięciem magicznej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

różdżki, dokładnie we właściwej porze roku, cytryny stały się miękkie i soczyste, a ich miąższ nabrał delikatności. Nie mogę zmusić ich do dojrzewania, potrzebują czasu, by zrealizować swój potencjał w im tylko znany sposób. W przypadku częstotliwości domowej nie potrzebujesz siły woli, by ruszyć naprzód. Jeśli popłyniesz z prądem, uwolnisz się od tego, co zdaniem twego ego stanowi jedyną opcję i zachowasz pełną obecność, to czas dojrzewania odczujesz w pierwszej chwili jako ulgę. Potem poczujesz się w pełni sobą, jak dziecko. Stracisz poczucie czasu, a towarzyszyć ci będzie przyjemne wrażenie, że coś się wkrótce wykluje. Możesz czuć, że jeszcze nie nadeszła właściwa po temu chwila, ale kiedy nadejdzie, będzie cudownie; ufasz, że dusza spisuje się znakomicie, zapewniając ci to, czego potrzebujesz. I wreszcie, kiedy najmniej się tego spodziewasz, owoc spada z drzewa i pojawia się w postaci nieoczekiwanego wspaniałego pomysłu, planu, okazji, instynktownego działania bądź pomocnej osoby lub zdarzenia.

Twój potencjał jest nieograniczony

Rozważając myśl o staniu się nowym Ja, warto wiedzieć, że gdy się rozwijasz i uwalniasz od potrzeby ego, żeby być kimś wyjątkowym, możesz łatwiej czerpać z wiedzy i doświadczenia wszelkich wcieleń, jakie kiedykolwiek zostały przeżyte na ziemi, z wszystkich doświadczeń zdobytych przez dusze w innych wymiarach i z każdej „superpozycji" możliwej w rzeczywistości kwantowej. Twoja tożsamość, a tym samym kreatywność, jest naprawdę nieograniczona: to, co do ciebie wraca, kiedy porzucasz kontrolę, może być wręcz cudem – czymś, czego w tej chwili nie jesteś w stanie nawet sobie wymarzyć. Podtrzymuj swoją dziecięcą wiarę i wyobraźnię, bo w ten właśnie sposób rozpoznasz, co pragnie się przejawić w rzeczywistości.

Odkryj, jak to jest być w swoim ciele

Żeby znaleźć swoją częstotliwość domową, jak już wspomniałam, musisz skierować całą uwagę na ciało, wtopić się w nie i poczuć, co się dzieje. Chodzi o to, że twoja dusza – a co za tym idzie, częstotliwość

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

domowa – przenika ciało, ale jeśli umysł się z nim nie połączy, nie poczujesz świadomie swojej duszy i nie będzie ci się wydawała czymś rzeczywistym. Jest jednak pewien problem, a wynika on ze skłonności ciała do rezonowania na wzór kamertonu oraz do dostrajania swej wibracji do częstotliwości otoczenia. Chociaż wysoka częstotliwość domowa twej duszy jest zawsze obecna, może być czasowo zakamuflowana przez różne niższe wibracje, takie jak niepokój, panika, zazdrość, złość czy wyczerpanie umysłowe.

Kiedy wibracja ciała zostaje zakłócona zbyt licznymi wibracjami powierzchownymi i staje się chaotyczna, umysł próbuje przenosić się w inne czasy i miejsca albo po prostu rozpływać się w nicość. Przy zbyt silnej stymulacji albo niskich i negatywnych wibracjach – jeśli nie robisz tego, co kochasz, utknąłeś w niezdrowych nawykach emocjonalnych, jesteś chory, cierpisz z bólu albo zaśmieciłeś organizm narkotykami lub niezdrowym pożywieniem – twoje ciało przestaje być wygodną „siedzibą". Prawdopodobnie potrafisz rozpoznać, że ktoś znajduje się „poza ciałem", kiedy ma to puste spojrzenie typu „nikogo nie ma w domu", kiedy reaguje automatycznie albo stwarza pozory działania, nie angażując się w pełni w to, co robi. Kiedy ktoś jest nieobecny w swoim ciele, nie możesz go wyczuwać i może ogarniać cię niepokój: „Co zaraz zrobi? W tym pojeździe nie ma kierowcy!". Nic ma nic niezwykłego, że ty też opuszczasz ciało. Spróbuj nawiązać kontakt wzrokowy i uśmiechnąć się do kasjerki, kiedy następnym razem będziesz w sklepie, a zobaczysz, że wróci do swego ciała i nawiąże z tobą kontakt.

Więc jak to naprawdę jest „być w swoim ciele"? Większość z nas uważa, że „mamy" ciało, że gdzieś jest i coś robi – serce bije, krew krąży, pokarm się trawi. Ale żeby naprawdę być w ciele do tego stopnia, że aż się nim stajesz i poznajesz świat z jego perspektywy – to coś zupełnie innego. Kiedy jesteś w swoim ciele jako ciało, jesteś jak zwierzę – pozostajesz w kontakcie z życiem „na poziomie oka". Doświadczasz życia w sposób *bezpośredni* i masz połączenie „na żywo" ze światem. Reagujesz na wszystkie sytuacje natychmiast, nie próbując ich analizować ani porównywać, a każde działanie jest szczere i wykonywane z pełnym zaangażowaniem. Tak bardzo jesteś skupiony

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

na danej chwili, że możesz natychmiast rozluźniać się i przykurczać, ruszyć w lewo lub w prawo i dostosować poziom energii idealnie do określonych okoliczności. Niektórzy nazywają to „byciem w swoim żywiole". Kiedy jesteś w pełni w swoim ciele, masz błyszczące oczy, bez trudu wyrażasz swoje myśli, jesteś całkowicie przekonujący, a jeśli na dodatek wibrujesz z częstotliwością domową, to inni odczuwają twoje ciało jako bezpieczne, uzdrawiające i godne zaufania.

Nigdy nie jesteś bardziej zasadniczo i dogłębnie sobą, niż wówczas, gdy milczysz[1].
– Eckhart Tolle

Wycisz ciało, aby poczuć swoją częstotliwość domową

Kiedy kierujesz uwagę na swoje ciało i ustawiasz się w centrum tu i teraz, możesz zauważyć powierzchowną wibrację, która jest szorstka i rozedrgana, jeśli doświadczasz niepokoju lub bólu, bądź gonitwy myśli i emocji. Gdy jeszcze głębiej stapiasz się ze swoim ciałem, możesz napotkać więcej powierzchownych wibracji o strukturze energetycznej przypominającej papier ścierny, lepką woskowatość, suchość popiołu, wilgotną, zimną glinę albo kłującą elektryczność o wysokim napięciu. Wnikaj głębiej, szukając wibracji jeszcze subtelniejszych. Nawet jeśli wydaje ci się, że nic nie czujesz, wnikaj dalej i zachowuj niezachwianą koncentrację. Odkryjesz, że drgają ci nerwy i wibrują komórki. Twoje ciało zajmuje się utrzymywaniem zdrowia. Jeśli uważnie się wsłuchasz, możesz nawet usłyszeć jego szczęśliwy, zdrowy ton.

Celowe wyciszenie ciała pomoże ci szybciej przejść przez zniekształcone wibracje powierzchowne. Wyciszanie się jest często tylko kwestią porzucenia lewopółkulowej, linearnej, analitycznej, werbalnej percepcji. Przechodząc do prawej półkuli mózgu i artystycznej, ukierunkowanej na piękno intuicyjnej percepcji, twoja energia staje się gładsza i otwiera się. Jest bardziej relaksująca. Wyciszenie ciała i podniesienie osobistej wibracji może nastąpić również przy wykonywaniu ciągłego, płynnego ruchu, na przykład podczas chodzenia, biegania,

[1] *A New Earth* [Nowa Ziemia], przekład Wandy Grajkowskiej (przyp. tłum.).

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

uprawiania tai chi, pływania lub jazdy na rowerze. Dodatkowo, uspokajająco działają powtarzające się czynności, jak kołysanie, oklepywanie ciała, świadome oddychanie, powtarzanie mantr, wiosłowanie albo uderzanie w bęben.

Spróbuj tego!
Wniknij w swe ciało głębiej

Właśnie teraz masz okazję, żeby Być. Skieruj uwagę na wnętrze skóry i zapomnij, że istnieje coś takiego, jak przeszłość czy przyszłość. To, co dzieje się tu i teraz, jest fascynujące.

1. Powiedz do siebie: „Jestem w stu procentach obecny w tej chwili i w tym ciele". Poczuj, co to oznacza i zsynchronizuj się z tym stwierdzeniem.
2. Ścisz dźwięk swoich myśli, tak jakbyś ściszał radio. Wkrótce usłyszysz, jak twoje ciało szemrze, co może przypominać dzwonienie, biały szum albo jednostajne buczenie. Wyobraź sobie coś znajdującego się głębiej, poza brzęczeniem ciała. Wejdź w ciszę swej istoty, która istnieje zawsze, pomimo wszelkich fizycznych odgłosów.
3. Wyobraź sobie, że znalazłeś się w środku swej głowy i wyglądasz spoza swych oczu. W tym najgłębszym punkcie znajduje się maleńki, lśniący diament, emitujący przejrzyste światło, które przenika twój mózg, oczyszczając umysł i przywracając jego neutralny stan obserwacji.
4. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w środku tego diamentowego punktu obserwacyjnego i że może on poruszać się po całym ciele jak maleńki latający spodek. Niech spłynie w dół do gardła i zawiśnie. Spójrz na świat z tej dogodnej perspektywy – głowa twego ciała znajduje się obecnie nad tobą. Potem spłyń w dół, ku środkowi klatki piersiowej, w okolice serca i zawiśnij. Spójrz na świat. Część ciała znajduje się teraz nad tobą, a część poniżej. Jesteś pośrodku.
5. Teraz spłyń w dół, ku podstawie kręgosłupa i zawiśnij. Spójrz na świat z tej dogodnej perspektywy. Jesteś znacznie bliżej energii ziemi, umysł-w-mózgu jest daleko, a ciało rozumie inne ciała w sposób bezpośredni, bez udziału języka.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

6. Eksperyment polegający na lataniu w różne miejsca w ciele i odczuwanie wibracji w podeszwie stopy, rzepce, czubku palca wskazującego, podstawie języka, wnętrzu kręgu, sercu, przeponie. Znajdując się w tych różnych punktach obserwacyjnych, możesz zauważyć, że poznajesz świat w określony sposób, że w każdym z tych miejsc istnieje pewna charakterystyczna dla niego świadomość. Niektóre z tych punktów są niewiarygodnie ciche i mądre.
7. Wróć do centrum swej głowy, otwórz oczy i pospaceruj trochę, zwracając uwagę na otoczenie, zauważając tylko kolor, kształt, teksturę, temperaturę, zapach i odgłosy. Nie szufladkuj niczego; doświadczaj wszystkiego bezpośrednio, płynnie przechodząc od jednego wrażenia do kolejnego, tak jak mogłoby to robić zwierzę.
8. Później spróbuj wykonać jakąś czynność, która wymaga szczególnej aktywności jednego lub dwóch zmysłów: zatańcz w salonie w rytm muzyki, przygotuj mieszankę ze świeżych składników i pij ją powoli. Zwróć uwagę na przyjemność odczuwaną w ciele i zauważ, jakie dokładnie wrażenia pojawiają się w tobie.

Serce jest kluczem do częstotliwości domowej

Być może najbardziej kojącym sposobem odnalezienia własnej częstotliwości domowej jest wzbudzenie świadomości serca i poświęcenie swemu ciału i danej sytuacji pełnej miłości uwagi. Można to szybko osiągnąć, *pozwalając*, by życie biegło w swoim rytmie, szukając spokoju duszy w żywym doświadczeniu i pamiętając o tym, jak lubisz to uczucie, które towarzyszy ci, kiedy jesteś hojny, życzliwy i bezinteresowny. Bądź taki w tej chwili i wobec wszystkiego, co ten czas sobą obejmuje. W pewien sposób wszystko jest w doskonałym porządku; pozwól, by objawiła ci się ta prawidłowość. Zaproś ją i powitaj.

Częstotliwość domowa a pole elektromagnetyczne serca

W artykule zamieszczonym w edycji Zima 2005 magazynu Instytutu Nauk Noetycznych *SHIFT*, Rollin McCraty, Raymond Trevor i Dan Tomasino pisali o polu serca ludzkiego ciała. Stwierdzili, że „serce generuje w ciele najpotężniejsze i najrozleglejsze rytmiczne pole elek-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

tromagnetyczne". Posiada ono sześćdziesięciokrotnie większą amplitudę niż pole wytwarzane przez mózg, przenika każdą komórkę i jest wykrywalne z ponad metrowej odległości od ciała. „Negatywne emocje, takie jak złość i frustracja, są związane z nieregularnym, nieuporządkowanym, niespójnym rytmem serca". Pozytywne emocje są skorelowane z płynnym, spójnym rytmem, a „stałe pozytywne emocje wydają się wywoływać odrębny tryb działania, który określamy mianem *koherencji psychofizjologicznej*". Tryb ten charakteryzuje się „wzmożoną wydajnością i harmonią czynności i interakcji układów w organizmie", a także „zmniejszeniem wewnętrznych dialogów mentalnych, obniżeniem postrzegania stresu, zwiększeniem poziomu równowagi emocjonalnej, jasności umysłu, intuicyjnego wglądu oraz wydajności poznawczej". Sensowne wydaje się twierdzenie, że kiedy wibracje serca są „spójne", ciało, umysł, emocje i dusza funkcjonują w harmonii albo na oktawach tej samej częstotliwości – twojej *częstotliwości domowej*.

Widziałam, jakie zadziwiające rzeczy dzieją się z ludźmi, kiedy otwierają swoje serce: ich oczy stają się większe i lśniące, twarz rozkwita szerokim uśmiechem (jak u mojej siostry, która mawiała: „Na pomoc! Nie mogę przestać się uśmiechać!"), umysł ogarnia poczucie zrozumienia, a *trzecie oko* – energetyczny ośrodek, czyli czakra na środku czoła – otwiera się, stając się źródłem nagłego wglądu i wizji. Jeśli potrafisz współczuciem i wrażliwością ukoić lęk, który wstrząsa twym ciałem, albo złagodzić skurcze, wywołujące ból fizyczny, i jeśli potrafisz zwracać się uspokajająco do swego ciała jak do dziecka, które spadło z roweru podczas pierwszej jazdy, to wkroczysz w pole serca. W dostrzeżeniu własnej częstotliwości domowej pomoże ci ta wibracja, którą buddyści często nazywają „skupioną godnością".

Spróbuj tego!
Wczuj się w swoje ciało, aby wyczuć osobistą wibrację

W tym tygodniu, przynajmniej raz dziennie, ześrodkuj się, kierując uwagę na wnętrze skóry, koncentrując się na energii elektromagne-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

tycznej skupionej w mózgu i zachowując otwartość na wszystko, co zauważasz.

- Wczuj się w swoje tkanki, narządy, kości i komórki. Jak odczuwasz tę wibrację? Czy pojawia się wibracja powierzchowna i czy jest ona zbyt silna albo zbyt słaba? Opisz ją w swoim dzienniku przy pomocy przymiotników opisujących zmysły: Jak brzmi? Jak wygląda? Jakie wrażenia kinestetyczne wywołuje? Jaki ma smak? Jak pachnie? Czy są jakieś emocje, które w naturalny sposób powiązałbyś z tą wibracją?
- Przeniknij wszelkie wibracje powierzchowne i skieruj się ku najgłębszym miejscom w ciele i ku zasadniczej częstotliwości swego serca. Jak odczuwasz tę miarową wibrację? Opisz ją w swoim dzienniku przy pomocy przymiotników opisujących zmysły: Jak brzmi? Jak wygląda? Jakie wrażenia kinestetyczne wywołuje? Jaki ma smak? Jak pachnie? Czy są jakieś emocje, które w naturalny sposób powiązałbyś z tą wibracją?
- Z czasem zwróć uwagę na to, w jaki sposób zwykle pokrywasz swoją częstotliwość domową częstotliwościami powierzchownymi i spróbuj zauważyć, kiedy zaczynasz „fałszować", a potem staraj się ponownie poddać swej najgłębszej istocie. Nie próbuj zmieniać formy, po prostu ciesz się Istnieniem.

Częstotliwość domowa jest nie tyle „wysoka", co raczej „rzeczywista"

To prawda, że twoja częstotliwość domowa jest bardzo wysoka, ale błędem byłoby myśleć, że osiągniesz ją, podnosząc swoją wibrację albo próbując sięgać „wysokich tonów". Jeśli siłą woli próbujesz coś zdobyć albo czymś się stać, to znaczy, że w głębi ducha czujesz, że ci tego brakuje albo że taki nie jesteś, że musisz pokonać jakąś przeszkodę, która blokuje możliwość danego doświadczenia. Im bardziej próbujesz, tym twoja wibracja staje się ostrzejsza i bardziej przeraźliwa, a co za tym idzie, oddala cię od naturalnie wysokiej częstotliwości domowej. Nie musisz tworzyć swojej częstotliwości domowej; ona zawsze istnieje. Po prostu się odpręż. Im bardziej będziesz ze sobą szczery, tym łatwiej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

będzie ci pozostać dostrojonym do swego najbardziej rzeczywistego Ja. *Twoja osobista wibracja może się zmieniać z minuty na minutę, ale twoim celem jest utrzymanie jej w harmonii ze swą częstotliwością domową, tak żeby w końcu się nią stała.*

Tak jak Lisa, możesz rozpoznać swoją częstotliwość domową dzięki określonej jakości duszy, takiej jak błogość, wesołość, hojność, dobroć, radość, uczciwość, godność albo gotowość do śmiechu i zaangażowania się. Ewentualnie możesz ją rozpoznać po strukturze energetycznej, przypominającej jedwab, miękkie masło, diament, powietrze alpejskie albo bieżącą wodę. Możesz odczuwać ją w pewien sposób podczas medytacji, a inaczej, kiedy działasz. Ukierunkować się na swą częstotliwość domową pomoże porównanie starej, wolniejszej częstotliwości, którą uważałeś za normę oraz wyższej częstotliwości, którą jesteś w stanie przypomnieć sobie jedynie w niewielkim stopniu. Celem jest uchwycenie stanu swej częstotliwości domowej w sposób namacalny, żeby nie stracić z nią kontaktu. Potrzebujesz wiarygodnego odczucia, żeby ponownie się na nim skoncentrować, kiedy zostaniesz wytrącony z równowagi przez wzburzonych lub zranionych ludzi, wypchnięty z ciała przez lęk spowodowany doświadczeniami, które przypominają o traumach z przeszłości albo wywołany przytłoczeniem koniecznością podejmowania zbyt wielu decyzji.

Musimy dążyć wciąż i wciąż / W inne spotęgowanie[2]
– T.S. Eliot

Jaki jest twój najgorszy możliwy scenariusz?

Wyobraź sobie, że twój umysł dręczony jest dokuczliwymi kwestiami i problemami. Może przeszkadzają i rozpraszają cię inni ludzie albo czujesz się zbyt przytłoczony zmartwieniami, żeby móc jasno myśleć. Może martwisz się, że poniesiesz porażkę albo boisz się o zdrowie bliskiej osoby. Wszyscy wpadamy czasem w niepokój i wzburzenie. Przekonaj się, czy potrafisz je przywołać i przez chwilę poczuć.

[2] *East Coker*, przekład Michała Sprusińskiego (przyp. tłum.).

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Spróbuj tego!
Wypisz swoje troski i zmartwienia

1. Dostrój się do „niespokojnego nastroju" i wypisz wszystkie sprawy, które mieszczą się w poniższych kategoriach:
   - Jakie problemy próbujesz aktualnie rozwiązać?
   - Nad jakimi sprawami pracujesz w ramach swego psychologicznego i duchowego procesu rozwoju? Jakie stare rany wypływają na powierzchnię?
   - Jakie kwestie dotyczące otoczenia i innych ludzi martwią cię ostatnio?
   - O kogo się martwisz i dlaczego?
   - Co cię przeraża albo wywołuje niepokój?
   - Co obecnie powoduje w twoim życiu chaos?
   - Czego w tej chwili potrzebujesz i pragniesz pod względem fizycznym, lecz tego nie uzyskujesz?
   - Co sprawia, że czujesz się pozbawiony emocji?
   - Czemu się opierasz? Gdzie w twoim życiu istnieje konflikt?
   - Jakie kwestie sprawiają, że myśląc o nich, czujesz skurcz i napięcie?
   - Co sprawia, że czujesz się jak w pułapce? Co sprawia, że czujesz się przytłoczony?
   - W której sferze swojego życia czujesz, że coś jest nie w porządku?
2. Przywołując i odczuwając określone sytuacje, w których twoja osobista wibracja się kurczy, a zmartwienia lub napięcia nakładają na siebie, możesz z łatwością poczuć swój stan istnienia o niskiej częstotliwości – to, co zwykłam nazywać naszą „starą rzeczywistością". Następnie, wybierz odpowiedzi na kilka pytań z powyższej listy i opisz określone wrażenia, jakich doświadczasz w ciele, będąc podłączonym do tych negatywnych wibracji. Poczuj tę rzeczywistość.
3. Znajdując się w stanie napięcia i niepokoju wytworzonym przez wypisanie i odczuwanie ograniczających cię uwarunkowań, spójrz na swoje życie w przyszłości i odmaluj możliwie najgorszy scenariusz. Co może się zdarzyć, jeśli wszystko pójdzie nie tak jak

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

trzeba, będziesz miał pecha i nikt ci nie pomoże? Wyobraź to sobie ze szczegółami i utrwal ten obraz w pamięci, żeby o nim nie zapomnieć. Następnie zrób wydech i rozluźnij się.

Kiedy jesteś maksymalnie napięty, jak proca, a potem „wystrzelisz się" jak pocisk, dotrzesz w najodleglejsze rejony swej pozytywnej rzeczywistości. Chodzi o to, żeby świadomie dostrzec i poczuć, jak okropna jest negatywna rzeczywistość, a potem z największą dokładnością wskazać te wrażenia w ciele, które idą w parze z tym stanem wibracyjnym. Możesz zauważyć ściskanie w gardle albo w klatce piersiowej, wilgotny chłód albo skłonność do hiperwentylacji. Może poczujesz w swym wnętrzu ciężkość i ciemność albo ogarnie cię chęć wybuchu na miarę bomby nuklearnej, żeby wszystko wokół ciebie zostało zrównane z ziemią. Te skłonności są skutkiem tego, jak radzisz sobie z nieświadomym stresem.

Jaki jest twój najlepszy możliwy scenariusz?

Teraz zmieńmy bieg i przyjrzyjmy się tym rzeczom, które sobie cenisz i tym, które chciałbyś zrobić, żeby pomóc innym. Być może marzysz o przyjemnym urlopie, o sztuce, którą chcesz zobaczyć albo o twórczym projekcie, którym wkrótce się zajmiesz. Może cieszysz się, bo twojemu przyjacielowi dopisało szczęście. Wszyscy wpadamy czasem w nastrój przeciwny do opisanego w poprzedniej sekcji, kiedy to odczuwamy entuzjazm i swobodę. Przywołaj go i poczuj.

Spróbuj tego!
Wypisz swoje pozytywne doświadczenia

1. Dostrój się do „szczęśliwego nastroju" i wypisz swoje reakcje w poniższych sytuacjach. Przywołując wspomnienia i doświadczenia, poczuj, jak twoje ciało pozbywa się wszelkich resztek skurczów pozostałych po poprzednim ćwiczeniu i poddaje się rezonansowi, który z łatwością wyzwala cechy twojej duszy. Przypomnij sobie jedno lub więcej określonych doświadczeń, gdy:
   - Instynkt kazał ci podjąć właściwą decyzję.
   - Nadarzyła ci się doskonała okazja albo ktoś okazał się wobec ciebie niezwykle hojny.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

- Poznałeś wyjątkowych ludzi, którzy byli twoimi pokrewnymi duszami, duchowymi przyjaciółmi lub rodziną duchową.
- Byłeś hojny, nie licząc na rewanż ani na wdzięczność.
- Usłyszałeś o ważnych prawdach lub otrzymałeś informacje, które pobudziły cię do dalszego rozwoju.
- Czułeś głębokie ukojenie, spokój, zadowolenie i wdzięczność, a także miałeś poczucie, że „wszystko jest w porządku".
- Miałeś wizję i udało ci się ją zrealizować w zgodzie z własnymi standardami.
- Puściłeś wodze fantazji i w magiczny sposób przyszły ci do głowy wspaniałe, oryginalne pomysły.
- Doświadczyłeś okresu pełnego synchroniczności, uśmiechów losu, swobodnego płynięcia z prądem i współpracy ze strony innych utalentowanych ludzi.
- Otrzymałeś to, czego potrzebowałeś i nie musiałeś o to prosić.
- Byłeś w takim dobrym nastroju, że nikt nie był w stanie go zepsuć.
- Byłeś gdzieś razem z wyjątkowym zwierzęciem albo w szczególnym miejscu na łonie natury, czując kontakt z życiem, a może nawet z Boskością.

2. Przywołując i odczuwając określone sytuacje, w których osobista wibracja się rozkurcza, a sukcesy i uśmiechy losu otwierają przed tobą nowe możliwości, możesz z łatwością rozpoznać i poczuć swoją częstotliwość domową i „nową rzeczywistość". Następnie wybierz kilka swoich reakcji przyporządkowanych każdemu z powyższych punktów i opisz określone wrażenia, jakich doświadczasz w ciele, będąc podłączonym do tych pozytywnych wibracji. Poczuj tę rzeczywistość.
3. Czując entuzjazm i koncentrację wytworzone przez wypisanie i odczuwanie pozytywnych doświadczeń, spójrz na swoje życie w przyszłości i odmaluj możliwie najlepszy scenariusz z dzisiejszego punktu widzenia – co może się zdarzyć, jeśli wszystko pójdzie tak jak trzeba, dopisze ci szczęście i wszyscy będą ci pomagać, a wszystkie twoje pozytywne cechy i umiejętności wzrosną? Wyobraź to sobie ze szczegółami i utrwal ten obraz w pamięci, żeby o nim nie zapomnieć. Następnie zrób wydech i rozluźnij się.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

W tym przypadku chodzi o to, żeby świadomie dostrzec i poczuć, jak wspaniała i podnosząca na duchu jest pozytywna rzeczywistość, a potem z największą dokładnością wskazać wrażenia w ciele, które towarzyszą tym wysokim wibracjom. Możesz zauważyć ogarniające cię ciepło, uczucie ulgi, kipiącą energię, rozszerzanie się twojego pola energetycznego albo pragnienie, żeby się rozpromienić, albo zabłysnąć. Może poczujesz się hojny, pełen miłości i czułości. Być może poczujesz się podekscytowany, jak koń wyścigowy w maszynie startowej.

Spróbuj tego!
Wprowadzaj się to w jeden stan, to w drugi

Masz teraz dwa rodzaje samopoczucia do wyboru. To tak jak walka dwóch bokserów zawodowych. W jednym narożniku złudny stan wibracji z piekła rodem, który sprawi, że stracisz kontakt z własną duszą! W drugim narożniku, prawdziwa częstotliwość domowa z nieba, która wskaże, kim naprawdę jesteś! Miotałeś się między nimi na chybił trafił, popadając raz w jeden, raz w drugi, ale teraz nadszedł czas, by zacząć kontrolować te zmiany nastrojów, żebyś nie pozostawał zbyt długo w świecie lęku, niepotrzebnie cierpiąc.

1. Znajdując się na poziomie częstotliwości domowej, spróbuj przejść w stan przeciwny i zanurzyć się ponownie w skurczone, pełne samopoświęcenia poczucie najgorszego możliwego scenariusza. Przypomnij sobie listę problemów i niepowodzeń, żeby ponownie popaść w ten stan istnienia. Zauważ, jak się czujesz.
2. Teraz odpręż się i przestaw z powrotem na częstotliwość domową. Przejrzyj listę pozytywnych doświadczeń i dostrój się do tych wyższych wibracji. Zauważ, jak się czujesz i jakie zmiany zachodzą w twoim ciele.
3. Teraz wróć do skurczonej wibracji i dostrój się do niej, połącz się z nią i stań się nią. Zauważ, jak czuje się twoje ciało. Czy lubi ten stan?
4. Teraz wróć do częstotliwości domowej. Poczuj serdeczność, odprężenie, naturalność, płynność, przyzwolenie. Czy twoje ciało lubi ten stan?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Po tym miotaniu się między skrajnościami najgorszego i najlepszego scenariusza, zauważysz, że powrót do skurczonego, gęstszego stanu, wymaga wysiłku. Po kilku próbach twoje ciało prawdopodobnie pyta: „Ale czy *muszę*?". Niełatwo jest się zablokować i utrzymać ten poziom napięcia i fałszu, a jednak, co oczywiste, ciągle tak właśnie robimy. Dla porównania, możesz też poczuć, jak łatwo i bez wysiłku wszystko się dzieje, kiedy znajdujesz się w trybie najlepszego możliwego scenariusza, dostrojony do częstotliwości domowej.

Od ciebie zależy, jak chcesz się czuć

Czy czekasz na dobre samopoczucie? Codziennie, w mniej lub bardziej ważnych sytuacjach, masz wybór i możesz czuć się albo skurczony i niespokojny, albo „jak u siebie w domu". Od ciebie zależy, jak chcesz się czuć i kim chcesz być. Nikt inny nie jest w stanie stworzyć warunków, w których się dobrze poczujesz, jeśli nie postanowiłeś, że tak właśnie chcesz się czuć. W życiu każdego człowieka nadchodzi taka chwila, kiedy musimy po prostu wybrać dobre samopoczucie i zdrowie, a nie czekać, aż jakaś sytuacja się zmieni, a problemy się rozwiążą. Życie jest krótkie, więc równie dobrze możemy się nim cieszyć. A czerpanie radości z każdej jego chwili, jedna po drugiej, nie jest wcale takim trudnym zadaniem.

Musimy być ze sobą brutalnie szczerzy i zadać sobie te miażdżące, upokarzające, a jednak wyzwalające pytania: Czy jestem nieszczęśliwy, żeby ukarać innych? Czy opóźniam swój rozwój, bo uparcie chcę, żeby inni zapewniali mi poczucie bezpieczeństwa albo wyręczali mnie w czymś? Czy zwlekam z rozpoczęciem satysfakcjonującego życia, bo nie chcę przyznać, że popełniłem błąd? Czy podtrzymuję cierpienie, bo jestem zbyt leniwy, żeby wymyślić coś lepszego? Czy jestem z siebie dumny? Najważniejsze pytanie ze wszystkich brzmi: Czy chcę porzucić to, co stare, zmienić się i przekonać, jak może być dobrze, kiedy nie kontroluję wszystkiego?

Rozważając odpowiedzi na te pytania, zwróć uwagę, jak się usprawiedliwiasz. Jak wyjaśniasz sobie i innym swój brak odwagi? Wszyscy mamy jakieś wymówki, którymi tłumaczymy, dlaczego nie żyjemy pełnią życia. Jednak za każdym razem, kiedy recytujesz swoje, w głębi ducha zaczynasz się wstydzić, co czyni odpuszczenie sobie jeszcze trudniejszym.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Pomocna jest również świadomość, że właśnie to ciało, które mamy, które istnieje tu i teraz (...) razem z odczuwanym przezeń bólem i przyjemnością (...) jest dokładnie tym, czego potrzebujemy, aby być w pełni człowiekiem, w pełni przebudzonym, w pełni żywym.
– Pema Chödrön

Dokonaj wglądu w swoje życie, żeby odkryć, czemu lub komu przekazałeś moc pozbawienia cię azylu częstotliwości domowej. Co uczyniłeś ważniejszym od spokoju wewnętrznego? Negatywizm polityki? A może chorobę, szalonego szefa, nieliczących się z innymi kierowców, szczekające psy w sąsiedztwie, brata alkoholika albo nieotrzymanie listu z podziękowaniem? Jeśli chcesz rozpocząć nowe życie o wysokiej częstotliwości, będziesz musiał odzyskać tę moc. Oznacza to, że kiedy któryś z tych czynników zaistnieje, zignorujesz go i wybierzesz swoją częstotliwość domową zamiast „częstotliwości zamętu". Mocno koncentruj się na pozytywnym sposobie, w jaki częstotliwość domowa wpływa na twoje ciało, emocje i myśli.

Ucząc się, jak żyć na poziomie częstotliwości domowej i jak ją przywracać w tym samym momencie, w którym zauważysz, że ją utraciłeś, możesz powtarzać sobie zdania, które pomogą pamiętać, że częstotliwość domowa jest *jedyną* rzeczywistością. Mogą to być takie zdania, jak: „Przestanę przekazywać swoje cierpienie. Nie będę mówił ani robił niczego, co wywołuje u innych ból fizyczny, emocjonalny bądź psychiczny. Nie będę myślał o sobie ani o innych w sposób, który umniejsza naszą wspaniałość lub potencjał. Będę szukał oparcia w swoim doświadczeniu. Będę współczujący i szczery. W każdej chwili będę ufał swej duszy i postępował tak, jak mi podpowie jej głos". Kiedy świadomie wybierasz częstotliwość domową, ni mniej, ni więcej, tylko katalizujesz oświecenie swoje i każdej innej osoby.

Twoje ciało z diamentowego światła jest u steru

Aby odnaleźć i utrzymać swoją częstotliwość, kiedy znajdujesz się w nieznanej sytuacji, pamiętaj, kim jesteś. Jesteś nieograniczoną istotą składającą się ze świadomości i energii, połączoną z wszystkim, co istnieje, za sprawą jednolitego pola, które *idealnie* harmonizuje i reguluje

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

swobodny przepływ stworzenia. Składasz się przede wszystkim ze światła. Kiedy zaczęłam przeprowadzać intuicyjne sesje dla innych ludzi, nauczyłam się, żeby bezgłośnie mówić klientom: „Światło we mnie zna i kocha światło w tobie". Zawarta w tym stwierdzeniu prawda pozwala na natychmiastowe dostrojenie się. Z biegiem lat nauczyłam się widzieć energię duszy innych ludzi w postaci przejrzystego, diamentowego światła. Niczego nie powstrzymuje, niczego nie blokuje i jest doskonale czyste i jasne. Poniższa potężna medytacja może pomóc odnaleźć częstotliwość domową, kiedy ją utracisz. Dzięki praktyce nauczysz się robić to w kilka sekund – przed spotkaniem, w trakcie przemawiania, a nawet podczas prowadzenia samochodu.

Spróbuj tego!
Pobudź swe ciało z diamentowego światła

1. Wycisz się, skup uwagę na ciele, zanurz się w stu procentach w chwili obecnej, bądź spokojny i otwarty. Przypomnij sobie swoją listę pozytywnych doświadczeń.
2. Wyobraź sobie, że za plecami pojawia się twe ciało z diamentowego światła. Wygląda ono tak samo jak ty, ale składa się z czystego, przejrzystego światła i nie ma w nim żadnych ran ani blokad. Twoje świetlne ciało promienieje mądrością, miłością, harmonią i znajomością obfitości. Robi krok naprzód i kładzie dłonie na twoich ramionach.
3. Poczuj w wyobraźni wyższą wibrację swego świetlnego ciała, powitaj ją i dostrój się do jej częstotliwości. Wtedy twe świetlne ciało wniknie w ciebie, bez trudu stapiając się z tobą w jedną całość.
4. Ciało świetlne idealnie pasuje do ciała fizycznego, a każda część tego pierwszego posiada swój odpowiednik w tym drugim: świetlne serce zlewa się z sercem fizycznym, świetlne komórki z komórkami fizycznymi, a świetlny mózg łączy się z mózgiem fizycznym. Poświęć trochę czasu na prześledzenie tego procesu, obserwując różne części swego ciała.
5. Pozwól, by ciało świetlne przejęło kontrolę i powiedz: „Wiesz, jak kierować tym mózgiem, sercem, płucami, jak używać tych rąk,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

tego głosu. Proszę, pokaż mi, jak to robić. Ufam, że mnie odnowisz, zreorganizujesz i nauczysz". Zanurz się we własnym świetle i poczuj, że jesteś wspierany.

6. Dzieje się coś dziwnego: gdy pozwalasz, by ciało świetlne przejęło kontrolę i prowadziło cię, osiągasz poziom nasycenia, w którym czujesz „pstryk" i zdajesz sobie sprawę, że jesteś ciałem z diamentowego światła. Zmienia się twoja tożsamość. Słysząc głos przewodnictwa, docierający do ciebie z ciała świetlnego, uświadamiasz sobie, że to twój głos. Możesz powiedzieć: „Jestem tu teraz i wiem, co jest rzeczywiste".
7. Niech diamentowe światło nasyci nie tylko każdą komórkę, ale także emocje, uczucia i myśli. Niech oddziałuje na twój mózg i ciało, rozpuszczając cienie, wypełniając luki, ulepszając każdy układ w twoim ciele, wymazując niepokój i zwątpienie, otwierając nowe ścieżki i przeprogramowując cię na nowe częstotliwości. Zachowaj ciszę.
8. Teraz „uderz w kamerton" wibracji swego ciała z diamentowego światła i pozwól, by fale światła i twego pierwotnego tonu przenikały przez każdą najmniejszą przestrzeń twego ciała i przez skórę w przestrzeń wokół ciebie. Niech rozchodzą się we wszechświecie w takim stopniu, w jakim zechcą. Promieniujące z ciebie diamentowe światło zlewa się z diamentowym światłem, które napotyka wszędzie na swojej drodze. W samym środku tego światła możesz usłyszeć albo wyczuć wieczny i niezniszczalny ton swojej duszy, czyli swoją częstotliwość domową.

Życie w swej częstotliwości domowej rozjaśnia twoje postrzeganie. Gdy stajesz się spokojniejszy i bardziej ześrodkowany, ludzie w twoim otoczeniu mogą dopiero wkraczać we wczesne i jeszcze dość chaotyczne etapy procesu transformacji. Możesz odczuwać pokusę, żeby próbować pomóc tym cierpiącym osobom. Prawdopodobnie będziesz tracił swoją koncentrację i spadał do poziomu niższych częstotliwości setki razy dziennie. Będziesz musiał być dla siebie niezwykle dobry, a jednocześnie zdyscyplinowany, żeby „wybrać ponownie". Gdy przyzwyczaisz się do życia na poziomie swej częstotliwości domowej, być

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

może inni zaczną przychodzić do ciebie, żeby dowiedzieć się czegoś na temat tej „wyjątkowości", którą posiadasz.

Cameron, konsultant do spraw zarządzania i adept sztuk walki, opowiedział mi, w jaki sposób firma, w której pracuje, a założona przez dwóch wizjonerów, została ostatnia wykupiona przez dużą firmę technologiczną. Nowy menedżer wysokiego szczebla jest bezosobowy, nie znosi menedżerów i zataja ważne informacje. W rezultacie nikt nie wie, jak monitorować wydajność, ustalać cele i rozwiązywać problemy. Firma przekształciła się ze wspaniałego miejsca pracy w istny dom wariatów. Cameron, dzięki swej wiedzy na temat stanów energetycznych i swobodnego przepływu energii, obserwował te niewidoczne na pierwszy rzut oka zmiany. Powiedział, że nie kieruje innymi pracownikami, ale ponieważ jest ogólnie skoncentrowany, wyciszony, a w sytuacjach problematycznych otwiera serce, ludzie przychodzą do niego po wskazówki i przez większość czasu doradza swoim kolegom po fachu.

Co ciekawe, ludzie reagują na energię wewnętrzną; Cameron nie jest liderem tej grupy, ale jego energia jest najbardziej godna zaufania. Niemniej, on także czuje, że stoi w obliczu wyzwania, codziennie przebywając w polu chaotycznej energii. Uważa, że warto, aby jeszcze przez jakiś czas pozostał w tej pracy, ponieważ czuje, że ćwiczy utrzymywanie swej częstotliwości domowej, tak jak ćwiczy aikido, jednak uważa też, że marnuje swój talent na „energetyczne gierki". Przypuszcza, że w pewnym momencie w przyszłości, znajdzie się w nowej sytuacji, w której ludzie będą nadawali na jego falach.

Przywilejem życia jest być tym, kim jesteś.
– Joseph Campbell

Reasumując...

Dotarłeś do głównego punktu zwrotnego, w którym jesteś gotów na porzucenie starej rzeczywistości lękowej i wkroczenie w rzeczywistość duszy. Żeby to zrobić, musisz się zatrzymać, być świadomie obecny w swoim ciele i odnaleźć swą częstotliwość domową – wibrację duszy wyrażającej się poprzez ciało. Nie możesz kontrolować wszystkiego za

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

pomocą siły woli i ego. Nadszedł czas, by „po prostu być" i „łączyć się" z życiem takim, jakim ono jest. Porzucenie kontroli pozwoli przejść w stan pełni, w którym poczujesz, że dojrzewa w tobie coś autentycznego, czego nie możesz jednak przyspieszać. Wszystko dzieje się we właściwym czasie, a kiedy najmniej będziesz się tego spodziewał, w spontaniczny sposób pojawią się doskonałe rozwiązania i nowe pomysły, wywołane entuzjazmem, zaufaniem i pozytywnym nastawieniem się na częstotliwość domową. Wnikając głębiej we własne ciało i wyciszając je, a także robiąc więcej miejsca i nieustannie porządkując wewnętrzny śmietnik, będziesz w stanie szybciej przeniknąć przez zakłócające wibracje powierzchowne.

Nie znajdziesz swej częstotliwości domowej, podnosząc wibrację na sztucznie wysoki poziom, jedynie w każdym momencie musisz być szczery i uczciwy, pozwalając swojej energii promieniować w naturalny sposób i bez żadnych przeszkód. Możesz odnaleźć swą częstotliwość domową dzięki otwartemu sercu i kochającej życzliwości. Warto również porównać odczuwane znaczenie najgorszych i najlepszych możliwych scenariuszy, wprowadzać się na przemian w najbardziej napięty, skurczony stan oraz ten najbardziej rozluźniony i płynny. W ten sposób możesz z największą dokładnością określić stan własnej częstotliwości domowej i powracać do niego, kiedy zostaniesz wytrącony z równowagi przez niższe wibracje. Musisz być ze sobą szczery i określić, kim chcesz być i jak chcesz się czuć. Tego nie może zrobić za ciebie nikt inny, a być może, będziesz musiał pozbyć się różnych wymówek i mechanizmów opóźniających.

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *wczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

POŁĄCZ SIĘ W JEDNO Z POLEM SERCA

Wszędzie wokół siebie poczuj kojący, niebiesko-czarny aksamit głębi. Wspiera cię, tak jak niebo podtrzymuje gwiazdy. Unosząc się w centrum, całkowicie ufając kojącej ciszy, powstajesz z chwili na chwilę mocą mądrej Obecności, która nigdy cię nie porzuca. Jej dar nieustannej uwagi pełnej miłości jest darem życia, darem własnego Ja i istotą Serca. Zaskakujące, że w twoim sercu znajduje się Obecność, która tworzy i żyje w każdym sercu. A ty jesteś obecnością, która żyje w tym wspaniałym Sercu.

Wyobraź sobie, że rozwiewają się twoje związki, praca i dobytek. Nie potrzebujesz pożywienia, wody, pieniędzy ani aprobaty. Nie masz żadnych celów, żadnych potrzeb ani nawet ciała. Wszystko, co stałe i powolne, rozpłynęło się w przejrzystości. Nie istnieją żadne przekonania, racje, pamięć, rozwój, błędy, nic do przekazania. Pozostała jedynie wibracja jasnego światła, fala miłości. Jesteś lśniącym, unoszącym się, bijącym sercem. Oto kim jesteś, co wiesz i skąd.

Teraz ogarnij wzrokiem pole kosmosu: każda jasna gwiazda jest sercem składającym się ze światła i Obecności. Spójrz na pole Ziemi: każde jasne światło jest sercem istoty, która żyje lub żyła. Jedno jest światowym przywódcą pochłoniętym władzą, inne głodującą matką, następne żołnierzem, który nie wróci do domu, kolejne jego aniołem stróżem, a jeszcze

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

inne twoim zwierzakiem, który „odszedł". Spójrz bliżej, na pole ciała: każda jasna kropka jest maleńkim bytem komórkowym, mikrosercem przyjmującym i oddającym światło miłości, drobiną magicznego pyłu, z którego powstaje życie.

Kiedy w tej odległej gwieździe widzisz serce, ona widzi w tobie odległą gwiazdę obdarzoną sercem. Kiedy w umierającym dziecku widzisz nieśmiertelne serce, ono z wdzięcznością cieszyć się będzie twoim wiecznym sercem. Kiedy widzisz serce w wiernej komórce, ona widzi w tobie własne powiększenie. Te linie wzajemnego rozpoznawania się to wibrujące struny miłości łączące świadomy kosmos; te nitki uwagi wplatają nas w lśniące, oszałamiające pole serca; te włókna energii pozwalają nam rozpoznać naszą jedność. Wyobraź sobie i poczuj ogrom sieci serc i łączących je linii w polu serca. Wyobraź sobie miarowy, cudowny, obdarzający życiem i przekazujący miłość ton, którym to pole rozbrzmiewa. To dźwięk „domu".

Wyobraź sobie, jak wszystkie te serca patrzą na ciebie i cię znają. Przyjmij bezwarunkowo ich pełną miłości uwagę i przekaż ją dalej, świadomie skupiając uwagę na innych. Przyjmuj ją i obdarzaj nią, przyjmuj i obdarzaj. Światło serca wnika w ciebie, a ty coraz bardziej się rozwijasz; pamiętasz o swoim Ja, potem fala płynie dalej, wylewa się, spływa kaskadami i rozchodzi się w przestrzeni. Teraz dociera do ciebie więcej miłości serca. Przyjmuj ją i obdarzaj nią, przyjmuj i obdarzaj. Serce bije w polu serca, a każda fala przypomina ci o Obecności w nas wszystkich, która nas podtrzymuje.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział szósty

„Wczuwanie się" w życie dzięki świadomej wrażliwości

Nowatorski przywódca wykorzystujący sferę niewidzialnego kieruje się swym subiektywnym postrzeganiem organizacji czy sytuacji. (...) Taki przywódca korzysta z pomocy niewidzialnego, podświadomego umysłu, próbując przewidzieć zbliżający się chaos. (...) Potrafi chaos przekształcić w źródło kreatywności i wspierać niewymierne zmiany w sposobie myślenia, które są niezbędne dla zaistnienia transformacji.

– Karen Buckley i Joan Steffy

Jak feniks, który ledwie powstał z popiołów, stoisz teraz w obliczu ponownego wkroczenia w świat i podjęcia nauki dostrojenia się do nowej „normalnej" rzeczywistości, w której mogą dziać się zaskakujące rzeczy. Możesz stale doświadczać synchroniczności i telepatii; podejmować właściwe działanie, zanim jeszcze uświadomisz sobie, co należy zrobić; wiedzieć o sprawach, których nie poznałeś zwykłymi sposobami; a także określać kierunek działania w oparciu o przypływy i odpływy subtelnych energii. Możesz stać się znacznie bardziej wrażliwy niż kiedyś i zastanawiać się, jak mógłbyś wykorzystać tę nową, stosunkowo nieznaną ci moc świadomości.

Wrażliwość to zdolność do wychwytywania fizycznych i emocjonalnych uczuć i doznań, a kiedy wzrasta, możesz odbierać niewerbalne informacje swoimi pięcioma zmysłami i za sprawą nieznacznych zmian, polegających na rozluźnianiu się, kurczeniu i innych ruchach ciała. Świadoma wrażliwość, którą wkrótce będziesz poznawał i rozwijał za pomocą ćwiczeń, to zdolność do natychmiastowego zauważania subtelnych bodźców i niewerbalnych informacji, pochodzących zarówno ze źródeł fizycznych, jak i niefizycznych, a także do dostrzegania zna-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

czenia tych bodźców, *gdy tylko się pojawiają*. Gdy nabierzesz wprawy w bezpośrednim poznaniu poprzez wibracje, odkryjesz, że twoje życie ulega znacznej poprawie i możesz wykorzystać tę nową moc świadomości do robienia rzeczy, których wcześniej nawet nie uważałeś za możliwe. Jednak na tym etapie możesz zadawać sobie pewne bardzo proste pytania: W jaki sposób angażuję się w życie? W jaki sposób odnajduję właściwą drogę i wiem, co ma znaczenie?

„Wczuwanie się" jest nową regułą życiowego zaangażowania

Życiowe zaangażowanie to nowego rodzaju perspektywa. Chodzi w niej nie tyle o ambicje, przyciąganie uwagi, rywalizację czy ubijanie z kimś interesów, co raczej o wyczuwanie, jak doświadczać jedności z ludźmi, przedmiotami, urządzeniami, procesami i zdarzeniami. Bezpośrednie doświadczenie (świadoma wrażliwość), bezpośrednie poznanie (intuicja), bezpośrednia komunikacja (telepatia) i bezpośrednia miłość (wzmożona empatia) – wszystkie funkcje częstotliwości domowej i chwili obecnej – staną się twoimi podstawowymi metodami odnajdowania właściwej drogi w życiu, poznania i działania.

Zaczyna się następująco: ześrodkowujesz się w swej częstotliwości domowej, a następnie świadomie rozciągasz swój zmysł odczuwania wokół ciała. Obejmujesz nim różne rzeczy, a na niektóre z nich zwracasz szczególną uwagę. Wtedy *wczuwasz się* w to, co zauważasz. Wczuwanie się oznacza wnikanie w coś dzięki swej wrażliwości, stopienie się z tym i na krótką chwilę stanie się jednym. Gdy w coś się wczuwasz, w jednej chwili staje się to czymś znajomym i częścią ciebie. Trochę przypomina to odgrywanie roli tych rzeczy, które zauważasz.

Poza moim ciałem żyły są niewidoczne.
– Antonio Porchia

Powiedzmy, że rozszerzasz się i zauważasz kanapę. Wczuwasz się w nią. Zlewając się z nią, na chwilę się nią stając i dostrzegając jej wyjątkową świadomość, wiesz z pierwszej ręki, że chce, żeby napełnić poduszki nową pianką. Potem rozszerzasz się jeszcze bardziej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

zauważasz drzewo rosnące za oknem. Wczuj się w nie, a znalazłszy się na jego miejscu i przez chwilę żyjąc jego życiem, poczuj, że jest przysłaniane przez inne drzewo i pragnie więcej światła. Znowu się rozszerzasz i zauważasz autobus na ulicy, potem spotkanie w ratuszu, potem doliny lub góry oddalone stąd o kilka godzin jazdy i tak dalej. W cokolwiek się wczuwasz, odsłania swoją wewnętrzną naturę. Dzieje się to za sprawą swego rodzaju osmozy, gdy stajesz się i „łączysz się" z tym, na co zwracasz uwagę. Wczuwając się w otaczający cię świat, czujesz wyraźniejszy związek ze wszystkim.

Znając swą częstotliwość domową i żyjąc w niej, czynisz ją wiarygodnym punktem odniesienia dla porównania z innego rodzaju częstotliwościami. Gdy już wczujesz się w kanapę albo w drzewo i „przymierzysz" ich wibracje oraz punkty widzenia, możesz z łatwością na powrót się ześrodkować i przypomnieć sobie własną częstotliwość. Następnym krokiem, po świadomym porównaniu wibracji, jest wykorzystanie zmieniającego się stanu ciała i osobistej wibracji jako barometru, mierzącego to, co dzieje się wokół ciebie. Pamiętaj, że twoje ciało jest jak kamerton i łatwo zmienia rezonans, dopasowując się do swego najbliższego otoczenia. Jeśli spotkasz, na przykład, bardzo ożywioną osobę, ty również możesz poczuć ekscytację. Twoje ciało rejestruje dane, dopasowując się do stanu wibracji drugiej osoby. Kiedy jednak ponownie ześrodkujesz się w częstotliwości domowej, natychmiast poczujesz, czy dana osoba jest geniuszem, który ma świetny, nowy pomysł, czy też osobą z zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym, która wymaga leczenia. Twoje ciało staje się nośnikiem wchłaniającym informacje w postaci wibracji, a twoja częstotliwość domowa pomaga je rozszyfrować.

Czasem będziesz odbierał informacje w postaci wibracji, nie zdając sobie z tego sprawy. Nagle czujesz, że musisz zadzwonić do siostry i okazuje się, że przeżywa jakiś kryzys związany z pracą i przyda jej się twoja rada. Ponieważ twoje ciało zawsze zachowuje czujność wobec potencjalnego zagrożenia, możesz odbierać zabłąkane negatywne wibracje, które nie mają z tobą nic wspólnego, ale wywołują u ciebie nadmierny stres. Na przykład możesz stwierdzić, że martwisz się bez widocznego powodu. Ześrodkowując się z powrotem w częstotliwości domowej, uświadamiasz sobie, że napięcie pojawiło się rano, ponie-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

waż gdy jechałeś do pracy, kierowcy na autostradzie byli wyjątkowo rozzłoszczeni. Nie jest to bezpośrednie zagrożenie, więc możesz wyłączyć swą zdolność wglądu. Przy korzystaniu z wrażliwości, ważne, żeby pozostać dostrojonym do częstotliwości domowej i często zadawać sobie w ciągu dnia pytania: „Co zauważam? Co już na ten temat wiem? Czy ta informacja jest mi w tej chwili potrzebna?". Wyrób sobie nawyk sprawdzania, wsłuchiwania się w swoje ciało i odbierania ważnych komunikatów za pomocą narządów zmysłów, zupełnie, jakbyś sprawdzał swój e-mail i kasował spam. Wynosząc wibracyjne informacje na poziom świadomy, oczyszczasz swój „ekran" i minimalizujesz niepotrzebne zakłócenia i negatywy. I w ten sposób zwiększasz swoją świadomą wrażliwość krok po kroku.

Świadoma wrażliwość pomaga poznawać świat z pierwszej ręki

Kiedy porzucasz z góry przyjęte opinie, skupiasz na czymś uwagę i wrażliwość, wczuwasz się w to i łączysz się z tym – zwłaszcza jeśli naprawdę pragniesz to poznać i docenić – odsłania się przed tobą zadziwiająca wiedza. Wczuwając się i na chwilę stapiając się z życiem i punktem widzenia jakiejś osoby, zwierzęcia, rośliny, miejsca, problemu czy sytuacji, możesz poznać zakodowane w nich tajemnice, poprzez bezpośredni kontakt i bezpośrednie poznanie. Wczuj się w jakąś roślinę, a przekonasz się, czy potrzebuje wody albo nawozu, ponieważ sam poczujesz, czy potrzebujesz jednego bądź drugiego. Wczuj się w swojego domowego zwierzaka, a dowiesz się, czy chce pójść na spacer, ponieważ to *ty* poczujesz, że masz ochotę wyjść. Wczuj się w jakieś miejsce, a przekonasz się, czy są w nim wody gruntowe albo złoża mineralne, ponieważ poczujesz te zasoby, jakby były częścią *twojego* ciała. Wczuj się w jakiś problem, a dowiesz się, czy chce się naturalnie rozwijać w określonym kierunku, ponieważ *poczujesz*, że chcesz pójść tą drogą. Wczuj się w swojego przyjaciela, a dowiesz się, czy chce zrzucić z serca jakiś ciężar, ponieważ poczujesz, że *twoje* serce jest ściśnięte i że *ty* chcesz z kimś porozmawiać.

Będziesz wiedział, na co się zgodzić, a na co nie, w zależności od tego, jak bardzo swobodnie lub nieswojo się poczujesz. Wczuwając

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

się w jakiś proces albo sytuację – wyostrzając uwagę nieco dłużej, a później jeszcze dłużej – uzyskasz kolejne warstwy danych na temat dalszego rozwoju spraw, ponieważ wszystko posiada własną, pełną historię, którą możesz przeniknąć dzięki swojej wytrwałości. Wczuwanie się w życie przypomina odrabianie zadania domowego, zanim mu się w pełni poświęcisz. Dopiero wtedy możesz wykorzystać swój strategiczny umysł, żeby zbadać i wprowadzić w życie uzyskany wgląd. I tak będziesz musiał dokonać bilansu i przeanalizować dane, ale do ich wdrożenia wykorzystasz w większym stopniu myślenie logiczne i organizacyjne.

Dopóki nie rozwiniesz wystarczająco wrażliwości, skup się na wyczuwaniu właściwego kierunku w swoim życiu, dokonując codziennych, przyziemnych wyborów. Nawet jeśli wiszą nad tobą ważne decyzje, nie próbuj przeskoczyć samego siebie. Pierwszym krokiem w kierunku podjęcia ważnej decyzji jest dokonanie jakiegoś mniej ważnego wyboru. Ćwicz, wyczuwając, czy wolisz na śniadanie jajka, czy owsiankę. Później wyczuj najwłaściwszy moment, żeby wyjść z domu na umówione spotkanie. Potem wyczuj, do kogo zadzwonić w pierwszej kolejności. Dokonuj tych wyborów świadomie, obserwując sposób, w jaki strumień energii popycha cię w jakimś kierunku i co wywołuje w tobie wrażenie, które najlepiej harmonizuje z twoją częstotliwością domową. Zanim zaczniesz podejmować ważne decyzje, będziesz potrafił swobodnie gromadzić potrzebne informacje, odczytując wibracje, pojawiające się w twoim wnętrzu i w otoczeniu.

Nawet jeśli wydaje się, że nasze starania, aby skupiać uwagę, od lat nie przynoszą rezultatu, pewnego dnia współmierne im światło zaleje duszę.
– Simone Weil

Poprzez *bezpośrednie doświadczenie*, czyli odczuwanie i wyczuwanie niekomentowane przez umysł, będziesz odbierał wrażenia, które mogą się wydać zbyt uproszczone, a jednak będą znaczące. Na przykład, możesz umówić się na trzy rozmowy w sprawie pracy. Która z nich będzie najlepsza? Twoje ciało reaguje na pierwszą z tych rozmów uczuciem chłodu, na drugą sennością, a w trakcie trzeciej czujesz zapach świe-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

żych kwiatów i jesteś niezwykle elokwentny. Intuicja podpowiada, żeby wybrać trzecią opcję, ponieważ sprawia miłe i naturalne wrażenie. Idąc później do samochodu, czujesz się trochę smutny, że opuszczasz ten budynek. Warto dowiedzieć się czegoś więcej o tej pracy, ale możesz zaufać swoim wrażeniom; twoje ciało nie kłamie.

Na przykład jesteś w towarzystwie klienta i telepatycznie słyszysz swój głos wewnętrzny narzekający, że go nie słuchasz – nagle zdajesz sobie sprawę, że tak właśnie myśli twój *klient*. Natychmiast mówisz: „Czy dobrze zrozumiałem? Może coś mi umknęło?". Być może odkryjesz, że wzmożona empatia – to poczucie, że kochasz światło w innych i że ono was łączy – pomaga ci stwierdzić, czego ludzie potrzebują, jeszcze zanim oni sami zdają sobie z tego sprawę. Możesz uznać, bez żadnego powodu, że nadszedł czas, by twoja rodzina zmieniła sposób odżywiania się albo że twój przyjaciel jest samotny i ma ochotę na zabawę.

Spróbuj tego!
Wczuj się w przedmiot, urządzenie albo roślinę

1. Wybierz jakiś przedmiot. Skieruj nań uwagę. Otwórz świadomość na wszelkie wrażenia, jakie odbierasz. Uznaj, że przedmiot ten jest żywy i poznawaj go z zaciekawieniem, tak jak poznawałbyś nowego przyjaciela. Zacznij od wzroku i przyjrzyj mu się. Następnie wykorzystaj zmysł dotyku i – nie dotykając przedmiotu – rozszerz swe ciało świetlne, tak by sięgało poza ciało fizyczne, stając się polem plastycznej energii, której część popłynie w kierunku tego przedmiotu i otoczy go. Wyobraź sobie, że w tej chmurze znajdują się twoje oczy. Wyobraź sobie, że przybliżasz się tak bardzo, że niemal wkraczasz na poziom molekularny, tak że twoje cząstki światła mogą przeniknąć w cząstki światła tego przedmiotu. Patrzysz z punktu widzenia substancji, z której ten przedmiot się składa.
2. Wpłyń weń swoją energią i świadomością. Powitaj świadomość przedmiotu i zapytaj, czy nie ma nic przeciwko temu, żebyś przez chwilę dzielił z nim jego przestrzeń i poznał go. Gdy się z nim połączysz, doznania, wrażenia i spostrzeżenia będą przekazywane bezpośrednio do twego ciała i umysłu. Pozostań odprężony

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i zaciekawiony. Możesz odbierać wrażenia dotyczące dziejów tego przedmiotu, długości jego istnienia, potencjału, symbolicznego znaczenia, siły i słabości struktury oraz jego potrzeb.

3. Rób w myślach notatki. Napełnij ten przedmiot wibracją uznania i miłości, wyrażając wdzięczność za jego istnienie. Następnie wycofaj się, wróć w pełni do własnego ciała i przeanalizuj wszystko, co zauważyłeś i czego się nauczyłeś.

Spróbuj tego!
Wczuj się w zwierzę lub w drugą osobę

1. Wybierz zwierzę lub osobę, z najbliższego lub z dalszego otoczenia, i zastosuj proces opisany powyżej, pamiętając, żeby poprosić o zgodę na dzielenie z nimi przestrzeni i poznanie ich. Od żywej istoty możesz odbierać wrażenia dotyczące jej zdrowia, potrzeb emocjonalnych, nawyków, talentów, pragnień, swobodnego lub zablokowanego przepływu energii, wzorców myślowych i przeznaczenia.
2. Zanim wycofasz swe ciało świetlne, podziękuj ciału i duszy tej istoty, promieniując wdzięcznością i energią serca, a także przekazując myśl, że cieszysz się, że żyje. Wróć do własnego ciała i przeanalizuj wszystko, co zauważyłeś i czego się nauczyłeś.

Wczuwanie się w życie jest źródłem bliskości i troskliwości

Kiedy wczuwasz się w życie, uczysz się bardziej troszczyć o wszystko, a obiekt twojej troski odpłaca ci tym samym. Gdy napotykasz coś, co twój umysł mógłby sklasyfikować jako „nie ja", na przykład stół kuchenny, to jeśli go automatycznie nie zaszufladkujesz jako „stół kuchenny" (co zatrzymuje cię na poziomie umysłu i oddziela od danego obiektu), doświadczysz go w sposób bezpośredni, jako energię będącą częścią ciebie, ponieważ istnieje ona w twoim *osobistym polu*. Osobiste pole to subtelna energia wewnątrz i wokół twego ciała fizycznego, zawierająca świadomość emocjonalną, mentalną i duchową. Wszystko, co zauważasz, natychmiast staje się częścią twego osobistego pola, a co za tym idzie, częścią ciebie. Jeśli więc wczujesz się i połączysz z obiektem, który niech pozostanie nienazwany, twoje postrzeganie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

będzie odbywało się z jego punktu widzenia. Poczujesz jego siłę życiową, harmonię, piękno, miłość, integralność i zdrowie. Dowiesz się, na przykład, jak to jest być drewnem albo stalą, albo mieć cztery nogi bądź twarde i ostre krawędzie. Tworzysz więź z czymś, co wcześniej było ci obce, nawet jeśli jest to jakiś przedmiot albo urządzenie. Sama regularnie poświęcam czas na wczuwanie się w swój samochód, komputer, pralkę i suszarkę; kocham je i przysięgłabym, że moje urządzenia dbają o mnie i dlatego rzadko się psują. Wysyłają mi myśli: „Proszę, wyczyść filtr przeciwpyłkowy", „Muszę mieć wymieniony olej", „Wkrótce się zepsuję, więc nie zabieraj mnie w podróż".

Kiedy naprawdę jesteśmy przebudzeni do życia naszych zmysłów – kiedy naprawdę patrzymy zwierzęcymi oczami i słuchamy zwierzęcymi uszami – odkrywamy, że nic w otaczającym nas świecie nie jest doświadczane bezpośrednio jako obiekt pasywny czy nieożywiony. Każda rzecz, każda istota przyciąga nasz wzrok swymi tajemnicami.
– David Abram

Ucząc się świadomie stapiać z ludźmi i rzeczami, rozluźniasz kontrolę ego i poszerzasz tożsamość. Jak tylko twoja świadomość łączy się z czymś innym, tracisz swą odrębność i zlewasz się z danym obiektem. Nie jesteś już istotą oddzielną, którą byłeś jeszcze chwilę wcześniej. Możesz teraz mówić jako świadomy stół kuchenny. W końcu poczujesz się tak bardzo połączony z życiem, że będziesz w stanie odczuwać i myśleć to, co czują i myślą inni – jeśli tego zechcesz. W ten sposób, w ostatecznym rozrachunku uczysz się bardzo wiele na temat zbiorowej świadomości i wspólnoty, o których dowiesz się więcej w rozdziale dziesiątym.

Czego nauczyłam się, tonąc w Japonii

Tę lekcję wspólnoty zaserwowano mi w sposób dramatyczny podczas jednego z moich pobytów w Japonii. Codziennie i bez żadnych przerw przeprowadzałam głębokie sesje dla klientów, a pewnego dnia, w porze lunchu, stałam na przejściu dla pieszych. Razem ze mną czekało tam około pięćdziesięciu ludzi i podobna grupa po drugiej stronie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Zapaliło się zielone światło i obie grupy płynnie przeszły przez siebie nawzajem, jak dwie ławice ryb. Jako jedyna blondynka w tym tłumie, nieznacznie przyciągałam uwagę. Nikt nie patrzył na mnie bezpośrednio i prawie nikt mnie nawet nie dotknął, ale z zaciekawieniem wczuwali się we mnie, jakby moje wnętrze było otwartą księgą. Po kilku tygodniach tego rodzaju inwazji połączonej z codziennym głębokim kontaktem z japońską podświadomością – która, jak odkryłam, była pełna różnych myśli o samopoświęceniu – poczułam się wyczerpana.

Zaczęłam gorączkować, czułam się obezwładniona, miałam problemy z oddychaniem i byłam już bliska omdlenia. Nie byłam pewna, czy zdołam utrzymać swoją osobistą przestrzeń i rzeczywistość. Pewnej nocy, gdy byłam sama w pokoju hotelowym, zalały mnie obrazy tłumów i historie wszystkich moich klientów, i poczułam, że tonę. Z dna wynurzyła się „dłoń", żeby ściągnąć mnie w dół. W wizji trwającej zaledwie kilka sekund, czułam, że tonę w morzu wodnej energii. Umarłam dla swej starej amerykańskiej rzeczywistości indywidualistów i „narodziłam się" w nowej. Całkowicie zanurzona, pływałam w oceanie płynnej świadomości, w której wszystko i wszyscy byli ze sobą wzajemnie połączeni. Od tego czasu wiem, że w wielu azjatyckich kulturach uważa się to za normalne.

Wychyliłam się z tego morza uczuć jak fala i, nie porzucając go, przybierałam różne kształty. Mogłam być sobą, klientem, człowiekiem z ulicy albo drzewem. Kiedy pojawiałam się w innych ludziach, znałam ich, jakbym nimi była. Potem mogłam z powrotem odprężyć się w oceanie energii. Nagle zrozumiałam japońską rzeczywistość od środka. Od tego dnia już nie czułam się przeciążona, bo nie czułam się ograniczona. Moja temperatura wróciła do normy i poczułam, że nawiązuję kontakt i cieszę się ze spotkania z każdym, kogo widzę. Wszyscy wydawali mi się jak rodzina i przekonałam się, że w tej wewnętrznej rzeczywistości wszyscy znali wszystkich i opiekowali się sobą nawzajem, ponieważ cierpienie jednej osoby wpływało na inne. I dlatego właśnie dla Japończyków tak ważne jest „zachowanie twarzy" – wszyscy czują się zranieni, kiedy jedna osoba została wyśmiana albo poczuła się nieswojo. To doświadczenie całkowicie mnie odmieniło. Pokazało, jak naprawdę wyglądają wzajemne powiązania między ludź-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

mi, które obecnie zaczyna odczuwać każdy, nie tylko Azjaci, i które w przyszłości w znacznym stopniu będą tworzyły naszą rzeczywistość.

Kiedy zaczynasz korzystać ze zmysłów, które zaniedbywałeś, w nagrodzę ogarniesz świat całkowicie świeżym spojrzeniem.
– Barbara Sher

Zaufaj swemu Wewnętrznemu Obserwatorowi i idź za największym rezonansem

Skuteczne korzystanie ze świadomej wrażliwości częściowo polega na nauce zauważania różnic między tym, co twoja dusza chce, żebyś zauważył, a tym, co nie jest zbyt istotne. Masz w sobie pewną siłę – nazwij ją Wewnętrznym Obserwatorem, Objawicielem, Duchem Świętym; ma wiele nazw. Jest to moc twojej duszy, zwracającej uwagę na rzeczy, które pomogą ci przerobić życiowe lekcje i autentycznie wyrazić siebie. *Znam* swoją siostrę, wychowywali nas ci sami rodzice w tym samym domu, ale śmieję się, gdy wspominamy nasze dzieciństwo, bo wydaje się, jakbyśmy żyły w zupełnie różnych światach. Najwidoczniej nasi Wewnętrzni Obserwatorzy wskazywali nam całkiem inne rzeczy. Jej nie podobało się, że matka kazała nam kosztować odrobinę każdej potrawy znajdującej się na talerzu, tak zwaną „porcję dziękuję-ale-nie", a ja uważałam, że to dobra zasada. Ona zrobiła doktorat z dietetyki, a ja bez problemu mogę jeść niemal wszystko.

Możesz zaufać swojemu Wewnętrznemu Obserwatorowi i temu, co każe ci zauważać. Chodzi o to, żeby jeszcze głębiej zaangażować się w to, co zauważasz, pytając swego Wewnętrznego Obserwatora: „Dlaczego zauważam właśnie tę osobę?", „Co mam zrobić z tym spostrzeżeniem?". Na przykład, czekając na lotnisku, zwracasz uwagę na niepełnosprawną osobę. Dlaczego? Być może prezentuje swego rodzaju codzienną odwagę, której sam potrzebujesz w życiu. Możesz też negocjować ze swoim Wewnętrznym Obserwatorem. Na przykład, jeśli martwisz się, że będziesz miał wypadek samochodowy, to zamiast popadać w paranoję, możesz zapytać: „Jeżeli istnieje realne niebezpieczeństwo jakiegoś wypadku, proszę, uprzedź mnie o nim, żebym mógł go uniknąć. Jeśli istnieją jakieś inne zagrożenia, które

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nie są dla mnie istotne, nie uświadamiaj mi ich. Potrzebuję wyłącznie takich informacji, z którymi mogę coś zrobić". Następnie trzeba tylko się odprężyć i zaufać swej świadomej wrażliwości i Wewnętrznemu Obserwatorowi.

Kierując się wrażliwością i wibracjami, wybieraj tych ludzi i te okazje, które pozwalają czuć się swobodnie i rezonują harmonijnie z twoją częstotliwością domową. Potrafisz odróżnić ludzi, okazje, miejsca i odpowiedzi, które współgrają z tobą. Niektórzy ludzie lub sytuacje mogą rezonować przy tym samym tonie, co twoja częstotliwość domowa, na przykład przy C środkowym, zaś w innych przypadkach przy jego wyższej lub niższej oktawie, czyli przy wysokim lub niskim C. Inni mogą rezonować przy C środkowym, ale mają inny tembr niż ty. Na przykład C środkowe grane na skrzypcach brzmi inaczej niż na tubie, ale razem mogą brzmieć znakomicie. Kiedy stykasz się z ludźmi, pomysłami i okazjami sprzecznymi z twoją częstotliwością domową, nie angażuj się – a jeśli już musisz, to niezbyt mocno.

Jesteśmy postrzegającymi istotami. Jesteśmy świadomością.
Nie jesteśmy przedmiotami, nie jesteśmy materialni. Nie mamy granic.[3]
– Don Juan/Carlos Castaneda

Zastanawiając się nad zaangażowaniem się w relację z nowymi ludźmi i w nowe doświadczenia, weź pod uwagę kilka punktów. Zadaj sobie następujące pytania:

1. Czy ta opcja jest zgodna z falami, na których nadaję? Czy jest to wyższa bądź niższa oktawa mojej częstotliwości domowej? Czy ze mną harmonizuje?
2. Gdy wyobrażam sobie potencjalną interakcję, czy polega ona na naturalnym przepływie, współpracy, swobodnej komunikacji, wzajemnym wsparciu i obopólnych korzyściach? Czy angażując się, czuję się lepiej? Czy ta opcja pozwala mi stać się jeszcze wraż-

[3] *Tales of Power* [Opowieści o mocy], przekład Zbigniewa Zagajewskiego i Moniki Pilarskiej (przyp. tłum.).

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

liwszym, bardziej empatycznym i świadomym, czy też muszę się pilnować, żeby się nie zablokować?
3. Czy skuteczne wykorzystanie tej opcji będzie wymagało nauki, wsparcia, nawrócenia, podjęcia walki albo większego wkładu z mojej strony? Czy będę musiał poświęcić się w jakikolwiek sposób?
4. Czego nauczyłbym się dzięki swemu zaangażowaniu?

Nie ma nic złego w odrzuceniu kuszącej oferty. Im częściej będziesz postanawiał, żeby się *nie* angażować w nieharmonijne wibracje, nawet jeśli są tylko trochę zaburzone, tym więcej zyskasz energii i autentycznej kreatywności. Być może tolerowałeś pracę, która cię wyczerpywała, ale teraz czujesz się tak, jakbyś się w niej dusił. Nadaj swój własny ton. Zapraszając innych, by współgrali razem z tobą na poziomie wyższej częstotliwości, dodasz wiarygodności nowej jakości istnienia w Erze Intuicji.

Uaktualnij swoją rzeczywistość, dopasowując ją do częstotliwości domowej

Nauczyłeś się utrzymywać swoją wibrację osobistą dostrojoną do częstotliwości domowej, postanawiając stale czuć się tak, jak uwielbiasz się czuć. Teraz, gdy rozszerzasz się tak, że obejmujesz sobą większą część świata, nadal utrzymując przy tym swą częstotliwość domową, zauważysz, że wiele sytuacji uznajesz za nudne, wiele procesów za powolne, a ludzi za nie tak bardzo rozwiniętych jak ty sam. Możesz stwierdzić, że brakuje ci harmonii i że nie odpowiada ci już dotychczasowy sposób na życie, relacje z partnerami w sferze zawodowej, z małżonkiem/małżonką, przyjaciółmi, rodziną i klientami. Możesz poczuć się obciążony prymitywnymi, nieświadomymi albo pozbawionymi skrupułów metodami, jakimi posługują się ludzie.

Dwie bizneswoman, obie mądre i doświadczone duchowo, opowiedziały mi ostatnio podobną historię. Jedna nadzorowała budowę „ekologicznego" osiedla, gromadząc ogromne sumy pieniędzy, użerając się z nieobliczalnymi partnerami i rozwiązując niezliczone problemy w kontaktach z miastem i okolicznymi właścicielami ziemskimi, nie ulegając przy tym presji, by porzucić duchową wizję pierwotnego

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

projektu dla względów praktycznych. Po falach sukcesu pojawiały się komplikacje. Obecnie musi zmierzyć się z nowym partnerem finansowym, który chce się jej pozbyć, praktycznie kradnąc twórcom ich projekt i wizję. Pomimo umiejętności utrzymywania swej częstotliwości domowej, jest na skraju bankructwa, jej ciało wyczerpał nadmiar adrenaliny, a ona znalazła się w punkcie przełomowym, kiedy to musi sobie odpuścić i się ześrodkować – znowu.

Druga kobieta przeżyła coś podobnego w związku ze swoją firmą. Kiedy sytuacja na rynku zmieniła się na niekorzyść, jej firma nie była w stanie płacić swoich rachunków. Wszyscy mieli żal do właścicielki, a ona przytyła, wpadła w depresję i zwróciła się do doradcy upadłości. Nagle, pewnego dnia, dotarło do niej, że równie dobrze może przestać się martwić – przecież i tak w niczym nie mogło jej to pomóc. Wkrótce potem jeden z jej produktów zyskał powszechne zainteresowanie i zaczął się świetnie sprzedawać w kraju i za granicą. Los się odwrócił. Odpuściła sobie i ponownie połączyła się ze swoją częstotliwością domową, a jej życie zaczęło nabierać nowego uroku. Wróciła do zdrowia, straciła na wadze i spłaciła długi, a jej firmę wykupiła inna, o bardzo znanej marce. Otrzymała własny oddział, który będzie mógł produkować artykuły, na których jej zależy. Teraz jej intuicja jest silniejsza niż kiedykolwiek przedtem. Dostrzegła potencjał w innym produkcie i natychmiast się nim zajęła. Zyskał on sobie jeszcze większe powodzenie niż ten pierwszy. Wtedy jej nowi partnerzy doprowadzili do wrogiego przejęcia tego produktu i odcięli ją od przyszłych profitów.

Obie kobiety przerabiają tę samą lekcję. Obie poświęciły się ambitnym przedsięwzięciom, które inspirowały je duchowo. Wcześniej postanowiły, być może nieświadomie, dokonać szybkiego rozszerzenia się, a jako środek prowadzący do celu wybrały partnerstwo z ludźmi, którzy zdobywają pieniądze poprzez splendor, sławę i umiejętność zdobywania i utrzymywania przewagi. Tworząc z poziomu swej wysokiej częstotliwości domowej, przeżyły coś, co pozwoliło im doświadczyć magicznych rezultatów. Następnie, wybierając partnerów o wibracjach znacznie niższych niż ich własne, przekonały się, jak lęk i ego – czyli „stara rzeczywistość" – mogą zniszczyć coś dobrego. Obie kobiety muszą teraz na nowo ustanowić swoją częstotliwość

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

domową i wybrać nowych partnerów i nowe okazje, które będą z nimi harmonijnie rezonowały. Obecnie przechodzą przez proces *porządkowania częstotliwości*.

Głos naszego pierwotnego Ja jest często tłumiony, zagłuszany,
a nawet dławiony głosami oczekiwań innych ludzi.
Język pierwotnego Ja to język serca.
– Julia Cameron

Wypełnij swój świat własną częstotliwością domową

Ty również możesz znajdować się na podobnym etapie, eksperymentując z wibracjami i ich oddziaływaniem na swoje życie i powodzenie. Być może doświadczyłeś magicznych rezultatów, które potrafi stworzyć twoja częstotliwość domowa, a także przeszkód i niepowodzeń, do jakich prowadzą nieharmonijne relacje i okazje. Może i ty musisz teraz pozwolić sobie uczynić swą częstotliwość domową fundamentem własnego życia, by stwierdzić, że twoja rzeczywistość może być płynna i radosna w *każdej sferze*. Proporcjonalnie do braku harmonii w życiu, wciąż będziesz jednak przyciągał ludzi kwestionujących i negujących twoją rzeczywistość. W zależności od tego, na ile już się oczyściłeś, a na ile nadal jesteś pogrążony w starych, niezdrowych nawykach emocjonalnych, będziesz miał do czynienia z proporcjonalną mieszanką wyznawców „starej rzeczywistości" opartej na lęku oraz wyznawców „nowej rzeczywistości", czyli rzeczywistości duszy.

Być może dotarłeś do podobnego etapu co Cameron z poprzedniego rozdziału, kiedy to wkładałeś w coś więcej energii niż było konieczne albo tolerowałeś ludzi, z którymi nie można się było porozumieć, i kiedy twoja energia stabilizowała innych, a ty usiłowałeś zachować równowagę, żeby następnego dnia móc robić to samo. Gdy poczujesz, że twoja pojemność się poszerzyła i zdasz sobie sprawę, że aby odnieść sukces, w żadnej mierze nie musisz poświęcać ekspresji swego Ja, zrozumiesz, że możesz wyobrazić sobie, jak „uderzasz w kamerton" i wysyłasz wibrację swej częstotliwości domowej przez otaczające cię pole, czyniąc ją częstotliwością porządkującą twój

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

świat. Im bardziej przyjmujesz do wiadomości, że jest to możliwe i realne, tym więcej ludzi i sytuacji zacznie rezonować z twoją częstotliwością domową. A wtedy życie w cudowny sposób ulegnie poprawie. Wkrótce się przekonasz, że nie musisz obniżać własnej wibracji, żeby być częścią świata – równie łatwo tworzyć udaną rzeczywistość zgodną z częstotliwością domową i mieć przyjaciół i współpracowników, którzy cię rozumieją i wspierają.

Spróbuj tego!
Wczuj się w miejsce mocy

Korzystając ze świadomej wrażliwości, żeby znaleźć miejsca posiadające moc albo rezonujące z twoją częstotliwością domową, możesz podnieść poziom energii i zdrowia, zwiększyć przejrzystość, a nawet przyspieszyć swój rozwój.

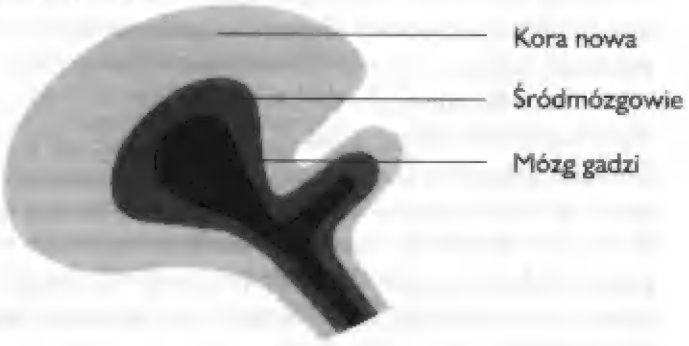
1. Ześrodkuj się i wycisz ciało. Zacznij tam, gdzie akurat jesteś – w domu czy na podwórku, w biurze, na targu czy na szlaku turystycznym. Poczuj energię właściwą miejscu, w którym stoisz. Pochodzi ona wprost ze środka Ziemi i wnika w twe stopy i ciało, a także wypełnia otaczającą cię przestrzeń. Teraz powoli zacznij się poruszać, badając obszar wokół siebie. Niech twe ciało znajdzie miejsce, w których zechce się zatrzymać. Zwróć uwagę na energię tego miejsca. Co jest w niej ciekawego?
2. Niech twoje ciało ponownie zacznie się poruszać. Zwróć uwagę na energię. Kontynuuj, aż znajdziesz miejsce o możliwie najwyższej energii magnetycznej. Zauważ różnice między tym miejscem i innymi. Wdychaj tyle energii tego miejsca mocy, ile twoje ciało zechce i wysyłaj miłość Ziemi i temu miejscu.
3. Wypróbuj to w restauracji, żeby stwierdzić, gdzie chcesz usiąść albo przebywając na łonie natury, ustawiając meble lub aranżując ogród – gdzie chcesz pójść? Gdzie każdy element wyposażenia lub roślina chce się znaleźć? Znajdź w swoim domu miejsce, w którym panuje najgłębszy spokój i właśnie tam medytuj. Znajdź stare, wyjątkowe drzewo, dzięki któremu będziesz jaśniej myślał, gdy się o nie oprzesz.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Wykorzystaj wszystkie trzy poziomy mózgu, żeby poprawić swoją wrażliwość

Istnieją trzy poziomy mózgu, jak przedstawiono na poniższym rysunku, a każdy z nich postrzega w inny sposób. Przechodzenie przez wyższe i niższe poziomy mózgu jest jak poruszanie się po skali bądź drabinie świadomości. Górna warstwa, czyli *kora nowa*, składająca się z lewej i prawej półkuli, odpowiada za postrzeganie abstrakcyjno-konceptualne. Lewa półkula rządzi myśleniem analitycznym i językiem, a prawa odpowiada za wyczucie kształtów, intuicję i twórczość. *Śródmózgowie* to poziom percepcji sensorycznej; pomaga nawiązywać kontakt ze światem poprzez podobieństwa i uczucia. Niższy *mózg gadzi* ukierunkowany jest na przetrwanie i postrzega świat w instynktownych kategoriach awersji i pociągu oraz reakcji typu „walcz lub uciekaj". Jest odpowiedzialny za motywację i doświadczanie bezpośrednie. Ponieważ dane dotyczące ciała przenoszone są w górę kręgosłupa, mózg gadzi jest najwcześniejszym punktem, w którym informacje te stają się świadome. Następnie nabierają one szerszego wymiaru w śródmózgowiu, gdy są formowane przez zmysły, a następnie przepływają dalej, do górnego poziomu mózgu, gdzie nabierają znaczenia i zyskują formę językową, stając się częścią większego wzorca poznania. Pomyśl o tym procesie jak o drabinie, po której szczeblach możesz się płynnie poruszać w górę i w dół, z łatwością przechodząc od wrażliwości ciała, poprzez intuicję i wyczuwanie kształtów aż do znaczenia.

Trzy poziomy mózgu



www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Aby uwypuklić wrażliwość, zejdź niżej, w stronę poznania na poziomie ciała. Aby uwypuklić postrzeganie abstrakcyjne, wejdź wyżej. Jeśli przez cały dzień wykorzystujesz lewą półkulę, możesz być przeładowany słowami i falami beta, a w związku z tym czuć się zestresowany i roztrzęsiony. Jeśli wyobrazisz sobie przejście do prawej półkuli i w dół, do śródmózgowia – gdzie doświadczasz intuicji, zmysłów, podobieństw i uczuć – możesz przestawić się na wolniejsze fale alfa i theta, a w rezultacie złagodzić napięcie. (Pamiętaj, że fale delta pojawiają się głównie podczas głębokiego snu). Jeśli zejdziesz głębiej, do mózgu gadziego, gdzie doświadczasz instynktu i czujesz bezpośredni kontakt z otoczeniem, możesz pozbyć się ostatnich pozostałości stresu. Schodząc „w dół" swego mózgu, głębiej wnikasz we własne ciało i uspokajasz się. Kiedy jesteś spokojny i opanowany, z łatwością poczujesz swą częstotliwość domową na wszystkich poziomach mózgu i ciała.

Rodzaje wrażliwości w trzech poziomach mózgu

Wczesne rozpoznanie **MÓZG GADZI**	Zmysły i uczucia **ŚRÓDMÓZGOWIE**	Najsubtelniejsza wrażliwość **KORA NOWA**
subtelne „wibracje"	węch/wewnętrzny zmysł węchu	racjonalne znaczenie
ciarki/mrowienie	smak/wewnętrzny zmysł smaku	przebłyski zrozumienia
instynkt	dotyk/jasnoczucie	nagłe zrozumienie schematu
pociąg/awersja	słuch/jasnosłyszenie	mistycyzm
rozkurczanie/kurczenie	wzrok/jasnowidzenie	wyczuwanie istot niematerialnych
rezonans/dysonans	empatia/jedność	świadomość jednolitego pola
		świadomość zbiorowa

W pobudzeniu bardzo subtelnej wrażliwości pomaga zamknięcie oczu i zejście poniżej poziomu wzroku – ponieważ wzrok i wewnętrzny zmysł wzroku, czyli jasnowidzenie, są blisko związane z korą nową – oraz niemal natychmiastowe przestawienie się na język, znaczenie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i pojęcia. Aby rozwinąć wrażliwość, należy pozostać stopionym z ciałem. Spróbuj wsłuchiwać się w dźwięki – te w twoim wnętrzu i te wokół ciebie, bliższe i dalsze, delikatne i głośne. Następnie przestaw się na taki odbiór, żebyś mógł „słyszeć" dźwięki poniżej progu słyszalności. Możesz usłyszeć przekazy swoich narządów, głos przyjaciela albo rośliny. Uważaj, żeby nie odbiegać od tematu, bo *jasnosłyszenie* dotyczy twego głosu wewnętrznego, co może prowokować do zbyt wielu dialogów wewnętrznych, cofających cię do wyższej warstwy mózgu.

Możesz temu zaradzić, schodząc poniżej poziomu dźwięku, ku świadomości dotyku. Zamknij oczy i wczuj się w swoje wnętrze i otoczenie, wyczuwając temperaturę i fakturę. Możesz mieć wrażenie, że głowa jest cieplejsza niż stopy, że istnieją różnice w temperaturze powietrza albo coś ma fakturę supełkową. Przestaw się na wewnętrzny zmysł dotyku – *jasnoczucie* – i odbieraj wrażenia. Czy twoja energia posiada jakąś fakturę? Czy energia pokoju, w którym przebywasz, jest zastała, elektryczna czy ożywcza? Teraz spróbuj połączyć zmysł słuchu i dotyku. Sprawdź, czy potrafisz fizycznie poczuć w ciele tykanie zegara albo dzwonek telefonu. Mając nadal zamknięte oczy, zwróć uwagę na zapach. Im bardziej jesteś wyciszony, tym wyraźniej wyczujesz subtelne zapachy, na przykład odróżnisz czysty papier od świeżo zadrukowanego. Gdy przestawisz się na wewnętrzny zmysł węchu, możesz odbierać takie wrażenia, jak zapach zdrowia swego ciała albo woń potencjalnego rozwiązania jakiegoś problemu. Tak samo możesz posłużyć się zmysłem smaku, wyczuwając, na przykład, czy jakaś sytuacja jest słodka, czy gorzka.

Jestem przekonany, że istnieją uniwersalne nurty Boskiej Myśli, wibrującej wszędzie w eterze i że na każdego, kto te wibracje potrafi wyczuć, spływa natchnienie.
– Richard Wagner

Dostrajając się do subtelnych poziomów percepcji i „schodząc po drabinie" ku swym instynktownym zmysłom (zobacz *Skalę codziennych wibracji* w rozdziale drugim), rozwiniesz u siebie świadomą wrażliwość. Twoja wrażliwość jest źródłem informacji na temat innych ciał.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

obiektów, miejsc, zdarzeń, trendów, linii czasu i procesów – nawet w niedalekiej przyszłości. Możesz nagle zrozumieć naturę ran emocjonalnych, uzdrawiania, motywacji, złożonych wzorców myślowych kryjących się za pewnymi zachowaniami i ich rezultatami, a wreszcie, stany oświecenia emocjonalnego, takie jak ekstaza, radość i błogość, a także procesy zachodzące w wyższych wymiarach świadomości.

Spróbuj tego!
Wczuj się w inwestycje finansowe

Jeśli rozważasz zakup lub sprzedaż akcji albo funduszy otwartych, bądź też poczynienie innych inwestycji, sporządź listę opcji, usiądź i w milczeniu się jej przyjrzyj. Skup się na pierwszym punkcie: czy powinieneś sprzedać ten fundusz otwarty, czy raczej go zatrzymać? Wczuj się weń swoim poszerzonym zmysłem dotyku. Jakich wrażeń doznajesz? Czy czujesz wibrację wysoką, zmienną czy stabilną i realną przez długi czas? Czy odczuwasz jakieś ukłucia, ssanie w żołądku, a może pustkę? Czy dana opcja wywołuje w tobie zadowolenie, nudę, przestrach, napięcie, entuzjazm, czy nieświadomość? Możesz nawet całkowicie wtopić się w ten fundusz otwarty, stać się nim i przemówić w jego imieniu, udzielając sobie informacji. Zwracaj uwagę na swoje wrażenia związane z danym punktem na liście. Przesuwaj się od jednego do drugiego. Kiedy skończysz, możesz sprawdzić, co sądzą na ten temat inni ludzie i przekonać się, czy twoje spostrzeżenia zyskają potwierdzenie. Następnie zacznij działać.

Im szybciej się czegoś dowiadujesz, tym lepiej twoja wrażliwość ci służy

Jak szybko odbierasz niewerbalne informacje, docierające do ciebie w postaci wibracji? Im szybciej rejestrujesz i rozszyfrowujesz jakieś wrażenie, tym bardziej wzrasta twoja świadoma wrażliwość. Możesz zacząć od uświadomienia sobie rzeczy, które *zauważasz* szybko i bez trudu. Jak większość ludzi, pozostajesz najbardziej wrażliwy na to, co uważasz za ważne lub fascynujące. Jeśli przeważają u ciebie lęki i zmartwienia, możesz być niezwykle czujny na zagrożenia czyhające na twoje dobre samopoczucie fizyczne, bezpieczeństwo finansowe lub

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

małżeństwo. Z drugiej strony, jeśli postanowiłeś się rozwijać, możesz zauważyć pozytywy, które pomagają ci robić postępy, na przykład jakieś słowa sprawiające, że coś zrozumiesz, pragnienie słońca albo nowy kierunek zainteresowań, które warto zgłębiać.

Następnie możesz podsycić ciekawość, żeby przekonać się, co twoje ciało będzie odbierało w ciągu dnia i na podstawie jakich subtelnych informacji lub wrażeń będziesz podejmował wiele szybkich decyzji dotyczących kierunku swego postępowania. Dlaczego nagle przerwałeś pracę i postanowiłeś załatwić kilka spraw? Dlaczego najpierw odpowiedziałeś na ten, a nie inny telefon? Dlaczego zwróciłeś się ostro do osoby, dla której zazwyczaj jesteś miły? Wreszcie, przekonaj się, czy zdołasz zwiększyć swą wrażliwość, tak by uświadomić sobie ukryte siły lub zmienne, które będą wpływały na ciebie lub twoich bliskich. Zauważając, co zauważasz, usprawnisz proces przechodzenia od uzyskanej informacji do działania.

Kiedy ciało odbiera z otoczenia niewerbalne informacje w postaci wibracji, wibracje te będą ulegały nasileniu, jeśli ich sobie nie uświadomisz i nie podejmiesz stosownego działania. Czasami stajesz się chwilowo niewrażliwy, ponieważ zanadto koncentrujesz się na lewej półkuli mózgu, zbyt długo skupiasz się na jednej rzeczy albo znajdujesz się poza ciałem. Jednak twoja dusza mówi do ciebie, a jeśli pewne informacje są ważne, nie przestanie naciskać, dopóki jej wiadomość do ciebie nie dotrze. Powiedzmy, że w pracy jesteś spięty i wpadasz w zły humor, zanim wrócisz do domu. Być może zlekceważyłeś pierwsze sygnały informujące, że czujesz się przytłoczony pracą albo że zbyt długie przebywanie w pomieszczeniu oświetlonym jarzeniówkami nie jest korzystne dla zdrowia. Ponieważ ta informacja do ciebie nie dotarła i nie próbowałeś zażegnać niepokoju odczuwanego przez ciało, napięcie narastało coraz bardziej, doprowadzając do tego, że za chwilę będziesz miał migrenę.

Jeśli nie zarejestrujesz pierwszej, delikatnej fali rozkurczania się i kurczenia, informacje te staną się bardziej „przenikliwe" i natarczywe. Najpierw ciało zaczyna szeptać, potem chrząka, puka do drzwi, wali w nie mocno, a w końcu włącza czerwone światło i syrenę. Subtelne skurcze stopniowo rozwijają się w napięcie, ból, chroniczny ból.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

chorobę, aż do paraliżu, a w końcu zdarzają się traumy i wypadki. Za każdą traumą i wypadkiem ukrywa się jakaś nieusłyszana wiadomość, którą próbowały ci przekazać dusza i ciało. Zatem jak najszybsze odbieranie subtelnych informacji za sprawą świadomej wrażliwości może oszczędzić ci cierpienia i niepokoju!

Spróbuj tego!
Na co jesteś najbardziej i najmniej wrażliwy?

Wyniesienie poniższych kategorii doświadczeń na poziom świadomości pomoże ci rozwinąć świadomą wrażliwość na swoje uczucia.

- Wypisz te rzeczy, które cię drażnią i mogą wyprowadzić z równowagi.
- Wypisz te rzeczy, które w głębi ducha cię przerażają i wywołują w tobie niepokój.
- Wypisz te rzeczy, których chcesz się nauczyć, a które możesz dostrzec w innych ludziach.
- Wypisz te rzeczy, które inni zauważają albo czują, a na które ty wydajesz się być niewrażliwy.
- Napisz, w jaki sposób kojarzysz swoje pięć zmysłów z uczuciami przyjemności i piękna.
- Napisz, jak szybko wyczuwasz napięcie, ból lub pomniejsze dolegliwości w swoim ciele.
- Na co jesteś wrażliwy w swoim otoczeniu (na światło, wilgoć, kolor, jedzenie, brzydotę, temperaturę, hałas, wysokość itd.)?
- Napisz, jak mógłbyś szybciej zauważać niewerbalne informacje w swoim otoczeniu?
- Które zmysły u ciebie dominują? Które chciałbyś bardziej rozwinąć?

Subtelna wibracja sygnałów prawdy i niepokoju

Jesteś bardzo wyczulony na prawdę i kłamstwo, bezpieczeństwo i zagrożenie. Kiedy jakaś informacja zostanie zarejestrowana przez mózg gadzi, przybiera dwie formy: *tak* i *nie*. Rozpoznasz te sygnały dzięki instynktownemu rozkurczaniu się i kurczeniu, poczuciu przepływu

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

energii lub jej zablokowania. Uważaj, żeby nie zlekceważyć tych odczuć – stanowią one twój system alarmowy oparty na działaniu świadomej wrażliwości! Kiedy jakaś decyzja albo działanie będą dla ciebie odpowiednie, bezpieczne, prawdziwe i sensowne, poczujesz rosnącą energię, aktywność, wigor albo po prostu „zapalisz się" do jakiegoś pomysłu, poczujesz „zawrót głowy", przypływ entuzjazmu i ciarki. Te reakcje to twoje „sygnały prawdy" i odczuwasz je w różnych częściach ciała. Niektórzy ludzie doświadczają ich w postaci ciepła ogarniającego klatkę piersiową. Inni czują energię wypływającą z okolic przepony i zalewającą klatkę piersiową, gardło i oczy, które mogą wezbrać łzami. Niektórzy czują, jak szyję i twarz oblewają im rumieńce wywołane nagłym napływem krwi albo jak energia płynie w górę kręgosłupa bądź spływa ramionami w dół, przyprawiając ich o dreszcze. Jeszcze inni opisują „trzaski i szumy", jakby coś się dostrajało.

Kiedy jakaś opcja lub działanie jest w twoim przypadku niebezpieczne, nieodpowiednie, fałszywe albo bezsensowne – poczujesz *sygnał niepokoju*. Może to być spadek energii, wzdrygnięcie, spochmurnienie bądź napięcie mięśni. Możesz poczuć chłód, ssanie w żołądku, odrazę, ciężar na sercu lub też „zamienić się w kamień". Zamiast się zarumienić, możesz zblednąć, poszarzeć czy posinieć. Możesz poczuć ból albo włosy zjeżą ci się na głowie. Powszechnymi sygnałami niepokoju są: ból brzucha, nudności, dręczące uczucie, ucisk w piersiach, ból głowy albo ból w splocie słonecznym.

Pewien uczestnik moich zajęć spróbował rozwiązać swój problem, wykonując ćwiczenie z wykorzystaniem zmysłu węchu połączonego z sygnałami prawdy i niepokoju. Miał trzy możliwości. Gdy wyobraził sobie każde rozwiązanie i jego możliwy zapach, okazało się, że jedno pachniało jak stek z grilla, drugie jak błoto, a trzecie jak rozcięta pomarańcza. Który zapach najbardziej mu się podobał? Powiedział, że jego ciału podobały się wszystkie. Kiedy poprosiłam, żeby wyczuł emocjonalny stan albo rodzaj energii, jaki każde z tych rozwiązań mogło wywołać, natychmiast wybrał rozwiązanie o zapachu pomarańczy, bo spodobało mu się związane z nim wrażenie entuzjastycznego ruchu. Pozostałe dwa wydały mu się stabilne, ale nudne.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jeśli wchodzisz do jakiegoś domu i czujesz powiew chłodu, który nie jest wynikiem temperatury otoczenia, co może to oznaczać? Być może ktoś tu niedawno umarł, dom jest nawiedzony, jego mieszkańcy poważnie się pokłócili, wkrótce przeżyjesz rozczarowanie albo będziesz miał pecha w związku z pobytem w tym miejscu lub przypomina ci ono jakieś negatywne przeżycie z przeszłości, które wymaga zrozumienia i oczyszczenia. Jeśli uczestniczysz w spotkaniu z potencjalnym partnerem w interesach i nagle serce zaczyna ci mocno bić, czy znaczy to, że znalazłeś pokrewną duszę, czy że powinieneś dwa razy odwołać się do swej częstotliwości domowej, żeby przekonać się, czy ta osoba nie jest aby wilkiem w owczej skórze? Jeśli masz do kogoś zadzwonić, a ciągle to odkładasz, czy znaczy to, że w waszej relacji jest coś, co wymaga oczyszczenia, czy też jest coś, o czym nie wiesz, a co zmieniłoby twoje plany związane z tą rozmową? Na tego rodzaju rzeczy musisz zwracać uwagę, próbując je rozszyfrować.

Stoisz na brzegu morza, a fale wyrzucają na plażę stary kapelusz, stare pudełko, but i martwą rybę. Mówisz: „Przypadek, nonsens!". Umysł Chińczyka zapyta: „Jakie znaczenie ma fakt, że te rzeczy znalazły się tutaj razem?".

– Carl Jung

Możesz wykorzystać wrażliwość w interesach

David, rekrutant i konsultant do spraw zarządzania na terenie San Francisco, mówi, że kiedy po raz pierwszy rozszerzył swoje konsultacje o rekrutację, ludzie mówili, że będzie musiał odbywać przynajmniej pięćdziesiąt rozmów telefonicznych dziennie. Ale David eksperymentował z filozofią głoszącą, że wszystko w życiu jest ze sobą wzajemnie powiązane, więc kiedy zaoferował nową usługę, odwrócił biurko na wschód, żeby czuć ogrom Stanów Zjednoczonych. Każdego ranka siadał przy tym biurku, zamykał oczy i łączył się z całym krajem. Wyobrażał sobie i czuł tysiące światełek rozsianych na terenie całych Stanów, aż po wschodnie wybrzeże. Każde z tych światełek symbolizowało jedną osobę, połączoną z nim nitką światła. Następnie przeglądał wykazy stanowisk i określał, jakiego rodzaju ludzi potrze-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

buje. Potem radośnie rozsyłał prośby tymi świetlnymi nitkami, jakby uderzał w gong i wzywał ludzi na obiad. Wtedy zauważał, że niektóre światełka rozbłyskują jaśniej.

Następnie kończył wizualizację, odczuwając zadowolenie i kierując uwagę na swoją „listę telefonów". Dzwonił do osoby, której nazwisko rzucało mu się w oczy jako pierwsze. W krótkim czasie David odniósł fenomenalny sukces. Jego koledzy z pracy nie mogli pojąć, dlaczego szło mu tak dobrze. Zamiast pięćdziesięciu rozmów dziennie, odbywał ich dziesięć – ale były to te właściwe. Większość stanowisk, które obsadził, pochodziła od ludzi dzwoniących ni stąd, ni zowąd albo z polecenia. Klienci twierdzili, że podobała im się jego swoboda, a wszystko w jego rękach materializowało się w magiczny sposób.

Wielu moich klientów, odnoszących sukcesy jako przedsiębiorcy i dyrektorzy generalni, podaje podobne przykłady stosowania niekonwencjonalnych metod opartych na wrażliwości. Peter, który awansował na wysokie stanowisko kierownicze w pewnej firmie inwestycyjnej, powiedział, że kiedy objął zarząd nad olbrzymim działem, dostał oszklone biuro, w którym nie znosił przebywać. Odcinało go od innych, a jedynym znanym mu sposobem tworzenia strategii i ich wdrażania był bezpośredni kontakt z ludźmi. Często po prostu rozmawiał z nimi o ich rodzinach i planach na urlop. Zdawał sobie sprawę, że jego ciało odbierało sygnały niewerbalne; ta wiedza współtworzyła jego ogólny ogląd, a kiedy wracał do swojej „komórki", nie miał problemów z tworzeniem planów. Czuł się swobodnie w swojej roli, jeśli tylko mógł „się przechadzać".

Twoje ciało to barometr tego, co dzieje się wokół

Nie potrafię zliczyć, ile razy tak się działo: dostrajam się do swego ciała, żeby zrozumieć, czego doświadczam i co się dzieje ze świadomością i energią, żeby później opisać to w moim biuletynie albo podzielić się tym na zajęciach. Czuję wtedy albo frustrację i panikę, albo falę niewytłumaczalnej ulgi. Mogę sobie uświadomić, że doświadczyłam przełomu i znalazłam się na nowym poziomie świadomości. Kiedy dzielę się tymi spostrzeżeniami, słuchacze często mówią – prawdopodobnie znacznie częściej, niż mogłyby to przewidzieć statystyki – „Przytrafiło mi się to samo!".

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Pewna znajoma właścicielka firmy przeszła kiedyś przez biura należące do jej przedsiębiorstwa, usiadła przy biurku i poczuła jakiś niejasny niepokój. Posiedziała przez chwilę, pozwalając, by wypłynął na powierzchnię. Uświadomiła sobie coś nieprzyjemnego, ale przydatnego. Zdała sobie sprawę, że jej pracownicy byli *znudzeni*. Coś okropnego! Stworzyła firmę i warunki pracy, które nie były dość ożywcze czy interesujące, żeby pobudzić w ludziach to, co najlepsze. Co miała z tym począć? Posiedziała tak jeszcze przez chwilę i doznała kolejnego olśnienia: *ona sama się nudziła!* To odkrycie ją ogłuszyło – ona sama, jej firma i jej pracownicy byli ze sobą tak bardzo powiązani, że zmiana jej postawy wpłynęła na całe to miejsce. W takich chwilach zaczynamy się zastanawiać: „Co było pierwsze, jajko czy kura?". Czy to wibracje jej znudzenia zaraziły telepatycznie pracowników, czy raczej to oni wygenerowali tę energię, która na nią wpłynęła? A może cały system zareagował w tej samej chwili na zmianę warunków energetycznych w otoczeniu? Poprawna jest odpowiedź D, czyli wszystkie powyższe.

Troszcz się o swoje ciało z oddaniem. Jest ono jedynymi oczyma twej duszy, a jeśli one są osłabione, cały świat jest zachmurzony.
– Johann Wolfgang von Goethe

Philip był przez krótki czas mężem kobiety, która miała problemy ze złością i regularnie się na nim wyładowywała z byle powodu. Na początku ich związku jej napady wściekłości go zaskakiwały i wtedy czuł nagły skurcz w splocie słonecznym i w piersiach, zupełnie jakby otrzymał fizyczny cios. Próbował to przeczekiwać, żeby złość minęła i nie odpłacać jej pięknym za nadobne, ale jego ciało wciąż boleśnie się wzdrygało. Po roku zauważył, że jego ciało stało się niespokojne i nerwowe tuż przed kolejnym gwałtownym wybuchem żony. Zupełnie jakby potrafiło wyczuć „ozon" gromadzący się w powietrzu albo jakieś subtelne napięcie. Ciało stało się wiarygodnym barometrem zmiennej pogody emocjonalnej w jego związku, dokładnie przewidując, często z wyprzedzeniem kilku godzin, początek cyklu napadów złości u jego żony.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Twoje ciało może znać inne czasy i przestrzenie

Tego rodzaju doświadczenia wcale nie są rzadko spotykane. Regując na kryzys, śmierć w rodzinie, a nawet na nieoczekiwany przypływ gotówki ludzie często mówią: „Wiedziałem. Czułem, że tak się stanie". Twoje ciało rejestruje informacje na temat najbliższego otoczenia i bliskich relacji albo na temat nadchodzącego zdarzenia, ponieważ fale wibracji stale niosą ze sobą te subtelne dane. Być może „obiekty kwantowe" tworzące odległe lub przyszłe zdarzenie mają postać fal i ponownie pojawiają się w naszym ciele w postaci wrażeń, gdy na nowo stają się cząstkami – omijając czas i przestrzeń.

W jednolitym polu odległość nie ma znaczenia, a czas nie jest brany pod uwagę. Poznanie jest natychmiastowe i zachodzi wszędzie jednocześnie. Pomyśl o swoim ciele jak o centralnej soczewce skupiającej wszechświat *w tobie*. Moje ciało jest centralną soczewką skupiającą wszechświat *we mnie*. Cokolwiek dzieje się w szerszym polu, a dotyczy twej duszy, zostaje przefiltrowane przez pole osobiste i skupione w soczewce twego ciała, gdzie może zostać świadomie rozpoznane tak, jakbyś wpatrywał się w kryształową kulę. Ten proces intensyfikuje się i przyspiesza stukrotnie, kiedy celowo poszukujesz wglądu lub przewodnictwa.

Możesz z łatwością odbierać wrażenia z rezonujących rzeczywistości

Jeśli mam z tobą coś wspólnego, przerabiając podobne lekcje życiowe i przechodząc przez podobne etapy rozwoju, to nasze rzeczywistości rezonują ze sobą. Łatwo będzie poznać *ciebie* poprzez myśli, które *ja* mam w głowie, a *twoje* emocje i popędy dzięki tym, które *ja* odczuwam. Dzielimy wspólne pole energetyczne. W podobny sposób stwierdzisz, że ludzie, którzy żyją w tym samym fizycznym otoczeniu, często mają do przerobienia podobne lekcje życiowe. W pewien sposób wszyscy ludzie pracujący w firmie, w której oczekuje się pracy w godzinach nadliczbowych, muszą poradzić sobie z problemem samopoświęcenia. Ludzie mieszkający w kraju rządzonym przez dyktatora muszą w jakiś sposób odkryć w sobie wewnętrzny autorytet i autentyczność. Chcesz

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

zrozumieć trendy polityczne w swoim kraju? Przyjrzyj się temu, co dzieje się w twojej energii, emocjach i myślach. Z czym masz problem? Z jakimi aspektami swego rozwoju radzisz sobie najlepiej?

Wyobrażone rzeczywistości również są rezonujące lub dysonansowe, a ciało powie ci dokładnie, czy jakaś potencjalna przyszłość jest realna, czy nie. Czy chcesz się dowiedzieć, jak mogłoby ci się pracować z nowym partnerem albo co przyniosłaby ci inwestycja w jakąś nieruchomość? Twe ciało zareaguje natychmiast na taką wyobrażoną rzeczywistość. Chcesz wiedzieć, jak będzie się rozwijał jakiś proces? Wyobraź go sobie, a ciało będzie mogło „odczytać" całościowy model rozwoju wypadków, informując cię w postaci skurczów i rozkurczów o przeszkodach i przełomach, jakie prawdopodobnie nastąpią.

Spróbuj tego!
Wczuj się w wibracje dysharmonijne i rezonansowe

1. Wypisz trzech znajomych. Wyobraź sobie, że ciało każdej z tych osób emituje w twoją stronę swą osobistą wibrację. Czy synchronizuje się z twoją, gdy się z nią styka i zaczyna cię przenikać? A może jest szorstka lub w jakiś sposób niewłaściwa? Wyobraź sobie, że emitujesz w stronę tych osób wibrację osobistą o swojej częstotliwości domowej. Czy bez trudu rezonuje z ich wibracją? Czy dana osoba dostraja się do ciebie? Czy czujesz choćby najmniejszy dysonans? Teraz zrób to samo w odniesieniu do swego najlepszego przyjaciela i poczuj różnicę.
2. Wypisz trzy miejsca, w które chciałbyś pojechać podczas wakacji. Wyobraź sobie siebie w każdym z nich. Odczytaj sygnały i wibracje płynące z twego ciała, określając rezonans i dysonans, jaki każde z tych miejsc w tobie wywołuje.
3. Wypisz trzy zadania, które masz do wykonania. Wyobraź sobie, jak się nimi zajmujesz. Odczytaj ze swego ciała, które zadanie wywołuje w tobie największy rezonans, ponieważ jest zgodne z twoją częstotliwością domową, znajduje się na liście wszechświata „pilnych rzeczy do zrobienia" albo oferuje ci coś, czego potrzebujesz w pierwszej kolejności. Oceń je zgodnie z priorytetami swego ciała.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Spróbuj tego!
Opisz subtelne doznania

Opisz następujące subtelne doznania albo sposób i miejsce odczuwania ich w swoim ciele:

- Jak się czujesz, kiedy coś próbuje ci się objawić?
- Jak się czujesz, kiedy lekceważysz głos intuicji?
- Jak się czujesz, kiedy przestawiasz się z osobistego punktu widzenia na zbiorowy?
- Jak się czujesz, kiedy coś ma się nie udać?
- Jak się czujesz, kiedy coś ma się bardzo udać?
- Jak się czujesz, kiedy odbierasz jakąś informację pochodzącą z ciała innej osoby?
- Jak się czujesz, kiedy rozpoznajesz coś jako „znak" albo symbol czegoś?
- Jak się czujesz, kiedy odbierasz falę energii zawierającą dane?

Kilka wskazówek na temat tego, jak poprawić świadomą wrażliwość

Pracując z energią i świadomością, warto poznać kilka istotnych *zasad częstotliwości*, żeby umieć rozszyfrowywać dane zakodowane w falach i wibracjach.

1. **Słuszne jest posługiwanie się wolą podczas wczuwania się.** Kiedy rozszerzasz uwagę poza otaczające cię pole, żeby poznawać za pomocą wrażliwości, nie rób tego na siłę. Po prostu pozostań otwarty, łagodny, ciekawy i ekspansywny. Pozwól sobie przyjąć to, co chce do ciebie przyjść. Pozwól sobie zauważyć, co twój Wewnętrzny Obserwator chce ci pokazać. Twoim zadaniem jest się rozszerzać i odbierać wrażenia. Jeśli, na przykład, spojrzysz komuś w oczy, nie wymuszaj niczego, bo niczego nie zobaczysz. Odpręż się i otwórz, a popłynie do ciebie miarowy strumień informacji.
2. **Istnieje różnica między wczuwaniem się poprzez „przekroczenie" i poprzez objęcie.** Jeśli twój światopogląd opiera się na oddzieleniu, zauważysz, że coś „przekraczasz", żeby poczuć inną osobę,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

ideę, zdarzenie czy proces – i zyskasz linearny obraz „połączenia". Przekraczasz jakąś lukę, co wymaga siły woli, a także potwierdzasz koncepcję, że trzeba zrezygnować ze swego ześrodkowania, żeby znaleźć to, czego chcesz. W takim wypadku, za każdym razem musisz na nowo się ześrodkować. Jeśli stwierdzisz, że tak właśnie przebiega u ciebie proces poznania, pamiętaj, żeby powrócić do swego Ja i powiedzieć: „Co *ja* sądzę na ten temat? Czy jest to dobre dla *mnie*? Jak wygląda *moja* wersja?". Jeśli się nie ześrodkujesz, możesz zejść na manowce, ugrzęznąć w czyjejś rzeczywistości albo poczuć wyczerpanie.

Przypomnij sobie, że zawsze jesteś w centrum osobistego pola i wystarczy, że rozszerzysz to pole świadomości, obejmując nim to, co chcesz zrozumieć. Nigdy nie musisz opuszczać „domu", ani porzucać częstotliwości domowej. Twoje pole wczuje się za ciebie. W ten sposób łatwiej będzie ci stopić się z tym, co chcesz zrozumieć, poczuć to tak, jakby stanowiło część ciebie, otworzyć serce i poznawać dzięki świadomemu zjednoczeniu.

Błędem jest myśleć, że tylko ty coś czujesz. Kiedy dzielisz się ze wszystkimi odpowiedzialnością za poznawanie różnych kwestii, odpowiedzi (i pytania) pojawiają się w polu w magiczny sposób, dokładnie tak, jak potrzebujesz. Odkryjesz, że każdy jest posłańcem jednego, wielkiego, jednolitego Ja. Wszystkie ciała, nawet ciała zwierząt, ptaków, owadów i roślin, mogą przekazywać wibracyjne informacje.

Otrzymujesz to, co musisz wiedzieć – żeby zrobić to, co musisz zrobić – w chwili obecnej. Istnieją powody, żeby nie wnikać zbyt daleko w przyszłość. Zauważasz to, co ma znaczenie, a dzieje się tak dlatego, że przerabiasz lekcję związaną z postrzeganiem. Otrzymujesz informacje, gdy są ci potrzebne. Gdy tylko wykorzystasz daną informację i wchłoniesz zawarte w niej doświadczenie, zaczynasz przyciągać następną ideę i doświadczenie. Być może nie będziesz w stanie wybiec zanadto naprzód, a intuicyjne przeczucia dotyczące przyszłości mogą okazywać się nieścisłe, jeśli będziesz ignorował jakieś ważne spostrzeżenie tuż pod swoim nosem. Przyjmując i wykorzystując obserwacje, które krążą wokół

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

jak samoloty czekające, żeby wylądować, oczyścisz i poszerzysz pole widzenia.

5. **Wrażliwość jest wzmacniana przez zaufanie i potwierdzanie jej wiarygodności.** Jeśli zawrzesz umowę ze swoją duszą i ciałem, zobowiązując się do ufania subtelnym informacjom, które otrzymujesz w postaci wibracji, do zauważania sygnałów wskazujących, że czeka na ciebie jakieś przesłanie, do odszyfrowywania niewerbalnych wiadomości, aby odkryć ich znaczenie, do wykorzystywania tych wszystkich informacji, aby stać się lepszym człowiekiem i do regularnego potwierdzania wiarygodności całego procesu, to w ten sposób zoptymalizujesz swą zdolność do świadomej wrażliwości. Kiedy twoje ciało przekazuje ci jakieś przesłanie za pośrednictwem wrażliwości, głośno mu podziękuj i uściskaj je, poklep albo pogłaszcz z miłością. Ciało uwielbia zmysłowy kontakt!
6. **Emocje to przejaskrawione sygnały odbierane dzięki wrażliwości.** Niezależnie od tego, czy twoje emocje są wylewne i przyjemne, czy stłumione i nieprzyjemne, prawdopodobnie wcześniej ignorowałeś subtelniejsze sygnały odbierane dzięki wrażliwości, więc nasilały się, żeby zwrócić twoją uwagę. Emocje zawierają informacje na temat kierunku, pragnień duszy i lekcji życiowych, jakim musisz poświęcić uwagę.

Cechy osoby o świadomej wrażliwości

Osoba o świadomej wrażliwości:

- ma silne poczucie siebie i plastyczną osobowość;
- czuje się swobodnie jako Ja i jako My; jako cząstka, fala i pole świadomości;
- wnika, stapia się i staje się tym, co poznaje;
- jest głęboko kochająca i neutralna, a empatię wykorzystuje jako Nauczyciel;
- postrzega zewnętrzną rzeczywistość bezosobową jako własną, wewnętrzną;
- ufa, że subiektywne poznanie dorównuje obiektywnej rzeczywistości;

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

- zdaje sobie sprawę z tego, że ciało fizyczne jest świadome i czujne;
- wykorzystuje osobistą wibrację, by katalizować to, czego potrzebuje;
- pracuje z uniwersalną energią, by tworzyć i uzdrawiać;
- uzdrawia siebie, przywracając jedność i miłość, a eliminując zwątpienie;
- uzdrawia innych, uzdrawiając siebie, ponieważ wie, że inni są w niej;
- wyczuwa najodpowiedniejsze tendencje i wybory, czując, że podejmuje słuszne decyzje;
- cierpi, gdy nie jest zharmonizowana z życiem i gdy wyczuwa ludzi, którzy czują się oddzieleni i wyobcowani.

Reasumując...

Możesz angażować się w swoje doświadczenia i iść przez życie, wykorzystując własną wrażliwość, by świadomie wczuwać się w świat. W tym celu stopniowo przenikasz przez otoczenie, obejmując i stapiając się z ludźmi, przedmiotami, sytuacjami, procesami i zdarzeniami, które spotykasz. Zamiast się z nimi łączyć, wchodzisz w stan świadomego zjednoczenia i poznajesz je jako aspekty siebie samego, od środka. Sprzyja to opiekuńczości i współczuciu. Teraz ważne jest, żeby wyobrazić sobie jak „uderzasz w kamerton" i wysyłasz swą częstotliwość domową poprzez osobiste pole, czyniąc ją częstotliwością porządkującą całą twoją rzeczywistość. Oznacza to, że być może będziesz musiał dokonać przeglądu i oczyszczenia, żeby potwierdzić słuszność wyboru wibracji, którą uczynisz podstawą swoich relacji, pracy i wyrażania własnego Ja.

Każdy z nas może wykazywać cechy pola świadomości,
które przekracza przestrzeń, czas i przyczynowość liniową.
– Stanislav Grof

Twoja przejrzystość wzrasta wraz z odłączaniem się od dysharmonijnych wibracji i samopoświęcenia. Wiesz, co jest dla ciebie korzystne, wyczuwając, co harmonizuje z twoją wibracją, czy będzie to wyższa, czy niższa oktawa albo inny tembr twej częstotliwości domowej. Interpretujesz subtelne dane zakodowane w falach i wibracjach w oparciu

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

o sposób, w jaki reaguje twoje ciało: sygnałem prawdy (rozkurczenie) bądź sygnałem niepokoju (skurcz), albo też w postaci przyjemnego lub nieprzyjemnego zmysłowego doznania. Im wcześniej będziesz odbierał informacje, tym mniej będą się potęgowały do poziomu reakcji stresowej. Twoje ciało stanowi barometr tego, co dzieje się wokół ciebie, a nawet w niedalekiej przyszłości. Czymś naturalnym jest bezpośrednie dzielenie się swoim poznaniem za pośrednictwem wibracji z innymi ludźmi, których częstotliwość jest podobna do naszej.

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *uczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

DOSTRÓJ SIĘ DO NAJPRAWDZIWSZEGO UCZUCIA

Jesteś znacznie bardziej nieograniczony, uprzywilejowany i lepiej zadbany, niż to sobie uświadamiasz! Wszystko masz w zasięgu ręki

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wystarczy twoje skinienie, by się objawiło. Wszelka wiedza czeka tylko, aż twoja ciekawość po nią sięgnie. Żywe pole obecności, w którym przebywasz, z którego się składasz, jest wyczulone na pragnienie każdego pojedynczego atomu; reaguje, przekształca się i otwiera na każdą z twoich najmniejszych nawet potrzeb. Płynąc z nurtem jego gotowości, możesz z łatwością poczuć naturalność i przyjemność służenia. Tak, odkrywasz korzyści wynikające ze świadomej, wyczulonej wrażliwości i harmonijnego rezonansu – jak przyczynia się do dobrego życia i ułatwia dostęp do wznoszącej się spirali mądrości. Lecz dokąd, tak naprawdę, prowadzi świadome zjednoczenie? Prowadzi cię ku doświadczeniu Nas, poprzez wspólne poznanie, wspólne odczuwanie i wspólną motywację, ku prawdzie o twej Przynależności. Twe zjednoczenie z braterskimi i siostrzanymi formami życia ukazuje ci bezinteresowność świata. Rozejrzyj się, zwracając uwagę na proste szczegóły i wczuj się w motywacje obiektów. Dlaczego istnieją? Istnieje tylko jedno prawdziwe uczucie: hojność.

Kawiarnia wita cię w swoich progach, a ty zauważasz i wyczuwasz czerwony lakier na zadowolonych paznokciach u nóg kobiety w sandałach, które popisują się jej palcami. Widzisz telefon komórkowy mężczyzny, istniejący po to, by łączyć go z innymi ludźmi. Widzisz, jak przechyla szyję i przytrzymuje telefon na ramieniu, żeby sięgnąć po pieniądze, które chętnie idą tam, gdzie zechce je wysłać, nigdzie nie zagrzewając miejsca. Tłuste nóżki niemowlęcia lubią cię rozśmieszać, dyndając w życzliwych ojcowskich ramionach. Okrągła granitowa płyta wypolerowana i przekształcona w blat stołu, jest oparciem dla wielu ramion, filiżanek, książek i babeczek, a kiedyś cierpliwie istniała jako góra, dopóki nie odcięto tego kawałka od jego rodziny i nie znalazł się w twoim mieście, by tak pięknie i bezustannie prezentować swe zielono-czarne plamki. Czujesz, z jaką miłością długopis coś pisze, jak palce i dłonie cieszą się swoją umiejętnością przyciskania długopisu do papieru i kształtowania liter, zdolnością przekazywania wzorów płynących z mózgu, poprzez szyję, bark, ramię i nadgarstek wprost na oczekujący papier, pochodzący z drzewa, które rosło w Oregonie i umarło po zbyt krótkim życiu, żebyś mógł sprowadzić swe myśli, te ulotne byty, na ten świat, który tak kocha siebie, że wszystkim, co potrafi robić, jest Dawanie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział siódmy

Opanowanie rezonansu w związkach

Głębokie poczucie związku i przynależności, które pojawia się, gdy doświadczamy „domu" i w obecności kogoś, kto pochodzi z naszego domu bądź z kim tworzymy dom, odzwierciedla swego rodzaju komplet, dominujący rezonans między naszym wnętrzem a światem zewnętrznym, między przeszłością a teraźniejszością, między tym, czym byliśmy, czym jesteśmy i czym pragniemy być.

– Stephen A. Mitchell

Jeśli czytasz *Twoją częstotliwość* bez przerwy, zauważysz, że przeszliśmy już przez kilka etapów procesu transformacji. Najpierw zorientowaliśmy się w temacie częstotliwości i dowiedzieliśmy się, że twoja świadomość przyspiesza, następnie zastanowiliśmy się, co może blokować lub zniekształcać twoją wrażliwość i jak ją oczyścić. Potem skupiliśmy się na odnalezieniu twej częstotliwości domowej i staraliśmy się rozwinąć zdolność świadomej wrażliwości. Teraz przejdziemy do kolejnego etapu: zastosowania zasad dotyczących wrażliwości i częstotliwości do niektórych ważnych sfer życia. Pierwszą z nich są związki, bo wydaje się, że wszystko, co robimy, opiera się na relacjach – nawet medytowanie. Oprócz związków z ludźmi i zwierzętami, wchodzimy w relacje z wszystkim, począwszy od pieniędzy i samochodu, aż po nasze ciało i Boskość.

Tworzenie wspaniałych związków osobistych – tych, które możemy nawet uznać za pokrewieństwo dusz lub rodzinę duchową – jest naszym największym marzeniem. Cóż jest bardziej satysfakcjonujące od nadawania z kimś na tych samych falach? Albo od wspólnej, harmonijnej pracy i wzajemnego przewidywania swoich potrzeb? Pomoc w czyimś procesie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

uzdrawiania albo zaoferowanie komuś pomocy, gdy jej potrzebuje, jest źródłem pierwotnej radości. Jednak codzienne relacje mogą również przygnębiać, poddając najcięższym próbom i wywołując traumy. Co możemy zrobić? Związki, jak wszystko inne, mają naturę wibracyjną, więc wiedza na temat, jak stosować zasady częstotliwości, może przekształcić problematyczne interakcje w prawdziwe dary ducha.

Kto zaludnia twój świat

Rozejrzyj się. Jakimi ludźmi są twoi znajomi, wspólnicy w interesach i przyjaciele? Jeśli masz szczęście, są godni zaufania, serdeczni i życzliwi. Mają dla ciebie czas i życzą ci tego, co najlepsze. Wychodzą ci naprzeciw, angażując się w relację tak samo jak ty, są elastyczni, komunikatywni, wydajni i pomocni. Z drugiej strony, mogą otaczać cię ludzie, którzy są zranionymi ofiarami albo pijawkami, tacy, którzy cię karzą i obwiniają, wycofują się z relacji albo dominują za pomocą zachowań pasywno-agresywnych.

Nie bez powodu w twoim świecie są tacy, a nie inni ludzie. Wszystkie relacje, nawet te, które wydają się trudne, są darami twojej duszy, a ich celem jest pomóc ci znaleźć blokady, talenty i nowe kierunki, których sam mógłbyś nie odkryć. Niektórzy ludzie mogą podzielać twoje zainteresowania i potwierdzać talenty, w ten sposób pomagając ci rozwijać pewność siebie. Niektórzy są katalizatorami, pomagającymi przerobić lekcje życiowe. Inni zapoznają cię z nowymi ideami i potencjałami. Jeszcze inni mogą utrzymywać z tobą kontakt z czystej radości, bo wasze dusze lubią ze sobą przebywać. Problematyczne relacje istnieją po to, żeby pomóc ci wyzwolić się z niezdrowych nawyków emocjonalnych.

Miłość jest naszym prawdziwym przeznaczeniem.
Znaczenia życia nie znajdujemy sami – znajdujemy go z drugą osobą.
– Thomas Merton

Relacje to droga do transformacji

Relacje przyspieszają proces transformacji, ponieważ pomagają dokonać szybszego i dokładniejszego wglądu – dostrzec zarówno cechy

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

pozytywne, jak i blokady. Trudno uniknąć wyjścia na jaw zasadniczych problemów i rozwoju w energetycznie wzmocnionym środowisku, które jest wynikiem połączenia się pól wibracji dwóch osób. Dzięki tak wzmocnionemu rezonansowi możesz szybciej pozbyć się niezdrowych nawyków emocjonalnych i odkryć nowe aspekty swej tożsamości, które z kolei poszerzają twój rozwój. Wkrótce przekonasz się, że jesteś istotą znacznie większą i bardziej złożoną. Skutki miłości i lęku natychmiast odbijają się w związkach, więc możesz łatwo sprawdzić, co jest w stanie wnieść więcej duszy w twoje życie, a co nie. Związki pokazują, że nie tylko ty masz określone problemy i jakiś potencjał, a to z kolei pomaga rozwijać empatię. Widzisz, że wszystkiego, czego doświadczasz, może doświadczać każdy i vice versa – a jest to bardzo inspirujące.

Gdyby twoje ego postawiło na swoim, utknąłbyś w ograniczonym poglądzie: „Ja jestem mną, ty jesteś tobą i ta para nigdy się nie spotka". Ale teraz ulegasz transformacji i jesteś w stanie poznawać siebie jako wibracyjną istotę składającą się z energii, a także przekonać się, że tak ty, jak i inni ludzie jesteście wzajemnie przenikającymi się polami świadomości. Teraz możesz naprawdę zrozumieć, że wszyscy dzielimy ze sobą wszystko, znamy się wzajemnie, wspieramy i rozwijamy jako tandem, nigdy samotnie. Choć wydaje się to skomplikowane, teraz możesz też poczuć, jak proste są nasze związki: w swej istocie częstotliwości domowe wszystkich łączą się w jedną. Wszyscy wibrujemy z uniwersalną częstotliwością miłości.

Kiedy wczuwasz się w związek, możesz poczuć swoją przynależność do pojedynczego *pola związku*, które obejmuje połączone ze sobą życia, talenty i potencjały obu osób. Pole to staje się swego rodzaju przewodnikiem dla danej pary i kiedy uda się z nim stopić w jedno, będziesz w stanie włączyć mądrość, cechy, lekcje życiowe i przeznaczenie tego związku w swoje własne życie. Zatem oprócz poznania siebie jako jednostki, zmierzasz ku poznaniu siebie jako świadomości związku; zaczynasz rozumieć, że tak ty, jak i ta druga osoba jesteście indywidualnym *oraz* wspólnym Ja. W efekcie, gdy nauczysz się obejmować swoim polem relacyjnym więcej ludzi, zaczynasz przemierzać skalę tożsamości, czując się jednostką, związkiem, rodziną, organiza-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

cją, narodem, ludzkością i tak dalej, aż do wyższych niematerialnych wymiarów, w których wszyscy łączą się w jednolitym stanie, a Ja staje się czystą Świadomością.

Ludzie w twoim życiu dopasowują się do ciebie pod względem częstotliwości

Czy twoje związki rozwijają się z doskonałą synchronizacją, czy wpływają na ciebie przygnębiająco, zawsze dzieje się tak dlatego, że częstotliwość tej drugiej osoby jest podobna do twojej. Ci, którzy zaludniają twój świat, dopasowują się do ciebie pod względem częstotliwości. Jeśli ktoś pojawił się w twoim życiu i jeśli twój Wewnętrzny Obserwator zwraca uwagę na tę osobę, to znaczy, że macie wspólną wibrację osobistą. Jeśli ktoś pojawia się w twoim świecie, ty pojawiasz się w jego świecie. Tworzycie siebie nawzajem, a przyświeca wam wspólny cel. Oczywiście, nikt nie jest dokładnie taki sam jak ty, ale macie podobną częstotliwość. Kiedy się spotykacie, wasze osobiste pola stapiają się i powstaje pole relacji. To pole staje się później źródłem doświadczenia jako pary, dostarczając ci wspólnych zasobów, takich jak energia, mądrość pochodząca z minionych doświadczeń i dostęp do nowych talentów. Z tego powodu możesz dowiedzieć się o rzeczach, o których wie ta druga osoba, przez osmozę. Co ciekawe, ludzie o skrajnie odmiennych wibracjach i mający ze sobą niewiele wspólnego, nie pojawiają się nawzajem w swoich rzeczywistościach.

Nie przyciągamy tego, czego chcemy, ale to, czym jesteśmy.
– James Lane Allen

Ten proces dopasowywania może być dezorientujący, ponieważ (1) może być świadomy lub nieświadomy i (2) partnerzy często prezentują przeciwne strony tego samego problemu, nie dostrzegając wspólnej kwestii, leżącej u podstaw. Wspaniale jest sobie uświadomić, że jesteś podobny do ludzi, których podziwiasz, ale możesz mieć opory przed przyznaniem, że nie różnisz się od tych, którzy cię irytują albo przerażają. W każdej relacji, w każdej chwili głos pola relacji skierowany jest do obu osób i odnosi się do jednego tematu. Jeśli jeden z partnerów

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

musi podróżować służbowo przez miesiąc, a drugi protestuje, czując się porzucony, chodzi o to, że oboje potrzebują niezależności i przestrzeni. Jeśli partnerzy się ze sobą nie zgadzają, każdy z nich musi zdać sobie sprawę, że drugi wyraża niepokój mający znaczenie dla obu. Nie jest możliwe, żeby powiedzieć partnerowi coś, co odnosi się tylko do niego; każde spostrzeżenie na temat drugiej osoby dotyczy całej pary. Dostrzeżenie przesłań pochodzących z pola relacji i rozpoznanie wspólnych spraw w partnerstwie, pozytywnych bądź negatywnych, w ogromnym stopniu pomaga wykorzystać relacje w procesie transformacji.

Odkryj, jak i dlaczego tworzysz związki z innymi

Żeby związki ewoluowały na wyższy poziom i żebyśmy doceniali się nawzajem, musimy zrozumieć wielką miłość, która napędza nasze pragnienie tworzenia związków oraz dynamikę energii, która nas ze sobą łączy. Znane prawo przyciągania głosi, że: „Podobne przyciąga podobne". Z kolei stare porzekadło mówi: „Przeciwieństwa się przyciągają". Uściślijmy, co naprawdę stanowi energetyczną przyczynę powstania związku. Ustanawiasz częstotliwość swego *osobistego pola*, czyli energii wypełniającej otaczającą cię przestrzeń; jest to promieniowanie osobistej wibracji. Może to być niska bądź wysoka wibracja częstotliwości domowej. W każdym przypadku ludzie o podobnej częstotliwości po prostu pojawiają się lub wyłaniają z twojego pola i znowu się w nim rozpływają w odpowiedzi na łączącą was potrzebę lub ciekawość. Oczywiście, ty pojawiasz się w ich polach w taki sam sposób. Bardziej szczegółowo zbadamy głębszą dynamikę „przyciągania" w rozdziale dziewiątym, ale na razie uznajmy przyciąganie za pewien rodzaj wspólności częstotliwości.

Nie przyciągamy innych ludzi dosłownie, tak jak magnes przyciąga opiłki żelaza. Kiedy dusze w naturalny sposób ze sobą rezonują, po prostu objawiają się sobie nawzajem. Gdy rezonans się zmienia, znikają. Związki zawsze są tworzone i zakańczane wspólnie. Możesz celowo starać się kogoś przyciągnąć, przygotować sobie listę życzeń i stosować różne strategie, ale prawdopodobnie i tak myślisz o zrobieniu tego, ponieważ pragnie tego twoja dusza i w sferach wewnętrznych

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

ten proces jest już w toku. Możesz być pewny, że jeśli twoja dusza chce, żeby ktoś się pojawił, to tak się stanie. Jeśli nadszedł czas na spotkanie życiowego partnera/partnerki albo na znalezienie większej liczby klientów, dusze się tym zajmą. I to prawda, że pozbycie się niezdrowych nawyków emocjonalnych, przyznanie się do swoich pragnień i dostrojenie mentalno-emocjonalne może usprawnić proces materializacji. Jednak coś przeciwnego również jest prawdą: jeśli twoja dusza nie potrzebuje związku, żadna ilość pozytywnych afirmacji go nie stworzy.

Na świecie istnieje sto dróg łatwiejszych niż miłość.
Ale kto chciałby iść łatwiejszą?
– Mary Oliver

Jeśli ktoś cię *silnie* pociąga lub ekscytuje – kochanek, nauczyciel czy nowy znajomy – dzieje się tak dlatego, że *naprawdę* chcecie pozbyć się swoich blokad, a także potwierdzić łączące was podobieństwa. W przypadku osób, które dostrajają swoją częstotliwość do naszych dobrych cech i celów mówimy, że „podobne przyciąga podobne". Jeśli ktoś dostraja się do naszych stłumionych negatywnych wibracji albo reprezentuje biegun przeciwny do tego, na którym utknęliśmy, uważamy, że jest to przykład „przyciągających się przeciwieństw". Często zdarza się, że to adrenalina wywołuje silny, seksualny „zwierzęcy magnetyzm" na początku romansu – partnerzy wręcz przerażają się wzajemnie, bo każde nieświadomie symbolizuje kogoś, kto w przeszłości tę drugą osobę zranił.

Kiedyś nadaktywna osoba przyciągała swoje przeciwieństwo, osobę, na której mogła się oprzeć i wtedy każda z nich mogła koncentrować się na swoim biegunie, jednocześnie równoważąc biegun partnera. Dzisiaj każdy z partnerów musi mieć równowagę wewnętrzną – umieć wykazywać zarówno aktywność, jak i spokój – żeby nasze relacje mogły ulegać transformacji. Obecnie, jeśli pociąga cię dynamizm kochanka/kochanki, oznacza to, że prawdopodobnie sam jesteś gotowy do poszerzenia sposobu wyrażania swego Ja. Jeśli przyciąga cię szczodrość jakiegoś przywódcy wobec ludzi w gorszej sytuacji, to być może wła-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

śnie uzdrawiasz swą ranę z przeszłości, kiedy czułeś się zaniedbywany. W związkach pełnych przemocy, zarówno agresor, jak i pokrzywdzony są jednocześnie ofiarami i dominującymi. Dusze realizują jakiś schemat, żeby nam go uświadomić, a dzięki temu się go pozbyć i na nowo otworzyć nasze serca.

Spróbuj tego!
Przygotuj się na tych, których pragniesz

1. Jeśli myślisz o znalezieniu nowych ludzi o wyższej wibracji albo jeśli jesteś gotów na nowy związek, nowego wspólnika w interesach albo większą liczbę klientów, jest to znak, że twoja dusza zaczyna planować nową fazę rozwoju. Myślenie na ten temat to wczesne stadium urzeczywistniania. Nie musisz sprawiać, żeby tak się stało – odpręż się i pozwól, by wszystko samo się potoczyło.
2. Wczuj się w różne cechy takiego potencjalnego związku (lub związków), jakiego pragniesz. Jak wygląda przepływ energii? Jak wygląda wzajemna wrażliwość? Czy komunikacja w tym związku jest szczera i łatwa? Czy wasze ciała są ze sobą szczęśliwe? Zwizualizuj to sobie ze zmysłowymi szczegółami. Pamiętaj, żeby wibracja relacji, jej emocjonalny ton, była przede wszystkim *twoim* nowym poziomem wibracji. Właśnie ten poziom ma stanowić jednolitą częstotliwość twojego najnowszego osobistego pola. Niezależnie od tego, kim jest ta osoba, wasze częstotliwości nakładają się na siebie i ona również jest gotowa, żeby ta jednolita częstotliwość stała się jej nową rzeczywistością. Odpręż się i zachęć tę osobę, by się objawiła. Wiedz, że staje się to prawdą. Czekaj z radością.
3. Teraz aktywnie emanuj tą częstotliwością swego nowego poziomu wibracji. Możesz sobie wyobrazić, że nad tobą znajduje się latarnia morska, której światło obraca się bez przerwy, wszędzie rozsyłając swą częstotliwość, dzień i noc. Jest tam po to, by przypominać, że ludzie szybko cię znajdą, a kiedy ją uruchomisz, nieustannie świeci i emituje energią, utrzymując czystą wibrację twego pola.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Kiedy twoje relacje rezonują z lękiem...

Podświadomy lęk może rezonować w twoim polu i przyciągać ludzi, którymi kieruje lęk równie łatwo, jak twoja częstotliwość domowa jest w stanie materializować pełne miłości bratnie dusze i duchowych przyjaciół. Kiedy ludzie podzielają swe błędne postrzeganie i niezdrowe nawyki emocjonalne, rozpracowują swój błąd, wchodząc w relacje z innymi osobami, borykającymi się z tymi samymi problemami. To, że w twoim życiu pojawiają się problematyczni ludzie, nie jest żadną karą; te relacje są dla ciebie okazją do szybkiego rozwoju.

W związkach może brakować harmonii pod różnymi względami. Pełne lęku ego może je popsuć, sprawić ból i rozdzielić parę. Jeśli obie osoby „kurczą się", gdy są same, ten wzorzec ulega wzmocnieniu do poziomu wręcz namacalnego, kiedy są razem. Wtedy zazwyczaj sprzeciwiają się sobie nawzajem, projektując na drugą osobę to, czego nie chcą dostrzec w sobie, co skutkuje obwinianiem, karaniem i odrzucaniem partnera. Jeśli współtworzysz problematyczny związek, trudności mogą być spowodowane przez jedną z poniższych przyczyn:

1. Obie osoby podświadomie trzymają się niewerbalnych wzorców emocjonalnych wytworzonych w dzieciństwie i odnoszących się do sposobu, w jaki rodzice zachowywali się wobec siebie nawzajem i wobec swego dziecka, traktując te wzorce jak instrukcje, których należy przestrzegać we wszystkich związkach. Reagujesz jak automat, nie zauważając, co obecnie jest prawdą, a co nie. Twoja dusza przyciąga ludzi, którzy mają ten sam podświadomy wzorzec i na zmianę odgrywają rolę ofiary i oprawcy w stosunku do *ciebie*. Twoja matka była podła wobec twego ojca, a ty stałaś się jego ukochaną córeczką. Teraz z łatwością odbijasz mężczyzn innym kobietom albo one odbijają twoich. A może twoja matka paraliżowała cię swoją potrzebą miłości, bo jej mąż się od niej izolował i teraz ty nie potrafisz angażować się w związki z kobietami, a jeśli tak, to one mają problem z zaangażowaniem albo stają się dominujące. Być może jedno z rodziców zmarło albo porzuciło rodzinę, kiedy byłeś mały i teraz złościsz się na swojego partnera/partnerkę, kiedy wyczuwasz, że potrzebuje dla siebie przestrzeni i albo odchodzisz, albo zostajesz porzucony.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

2. Obie osoby mają jakąś emocjonalną lub psychiczną fiksację, która przeszkadza im w pełnym wyrażaniu swojej duszy. Twoja dusza przyciąga kogoś, kto powiela lub stanowi wyzwanie dla twoich poglądów w taki sposób, że łatwiej możesz je dostrzec. Znakomicie opanowałeś dziedzinę nauki i teraz wykorzystujesz ją, żeby wyjaśnić każde zdarzenie, jakie zachodzi w twoim świecie, a wtedy spotykasz kogoś, kto uważa, że nauka jest ograniczona i że najlepiej zostać artystą i poddać się nurtowi życia. Albo zrobiłeś ze swego domu i podwórka piękny azyl wśród chaosu świata, a twoi nowi sąsiedzi strasznie hałasują, ciągle palą na patio i parkują stare graty przed twoim domem. Albo jako dziecko prawie utonąłeś w wypadku na wodzie, a twoja dusza przyciąga partnera, który kocha morze, żeglowanie i pływanie.

3. Jedna lub obie osoby mają *karmę* – niedokończone sprawy z przeszłości. W odległej przeszłości zrobiłeś coś, co teraz chcesz zrekompensować i zrozumieć. Nawiązujesz relację, która pozwala ci nieświadomie odtwarzać sytuację, która kiedyś spowodowała, że zamknąłeś swe serce, ale teraz znowu chcesz być szczodry. Albo pozwalasz, by inna osoba zrekompensowała jakąś krzywdę wyrządzoną ci w przeszłości. W innym życiu albo w młodości w obecnym życiu okradłeś swojego szefa, a teraz twój ojciec cię wydziedzicza. W poprzednim wcieleniu umarłeś młodo, zostawiając małżonkę z małymi dziećmi. Teraz zamiast odejść z trudnego związku, zostajesz i borykasz się z problematyczną partnerką i pasierbami dłużej, niż byłaby w stanie wytrzymać każda osoba „przy zdrowych zmysłach".

Na początku karmiczny związek sprawia, że zachowujesz się jak zahipnotyzowany i działasz automatycznie, później masz wrażenie, jakbyś znalazł się w tunelu, z którego nie możesz wyjść inaczej niż na jego drugim końcu. Wybrałeś tę opcję, chcesz ją zrealizować, ale nie sprawia ci to zbyt wielkiej przyjemności. Kiedy ta sytuacja się kończy, otrząsasz się i mówisz: „Co mi się właśnie przydarzyło?".

Spotkanie dwóch osobowości przypomina kontakt dwóch substancji chemicznych: jeśli zachodzi między nimi jakakolwiek reakcja, obie ulegają przemianie.

– Carl Jung

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Kiedy twoje związki ulegają zmianie i zakończeniu...

Tak jak dwa podobnie wibrujące osobiste pola tworzą związki, tak też związki te ulegają zmianie i często kończą się, kiedy zmienia się wibracja pola jednej z tych osób. Jeśli zmienia się wibracja twojego pola, co może być wynikiem duchowego przełomu, niektórzy ludzie nie mogą już pojawiać się w tym polu i prawdopodobnie znikną, chyba że przeżyją podobny przełom. Możesz spisać taką osobę na straty, stwierdzając, że „jest nudna" albo „z jakiegoś powodu już mnie nie lubi". Starzy znajomi odchodzą, a nowi pojawiają się ni stąd, ni zowąd. Kiedy kończy się okres karmiczny, wibracja pola jednej osoby również natychmiast się zmienia, doprowadzając do nagłej transformacji kształtu danej relacji.

Moi rodzice utrzymali małżeństwo pełne skrajności i problemów z komunikacją. Żadne z nich nie było szczególnie szczęśliwe, ale ten związek miał charakter karmiczny i pozostając razem, jedno pozwalało drugiemu coś sobie wynagrodzić. Zawsze czułam, że ojciec musiał być lojalny wobec matki i dawać jej wiele wolności, a ona musiała się na to zgadzać, wybaczać mu i być wobec niego hojna. Choć w tym małżeństwie ciągle było mnóstwo napięcia, myślę, że nieźle sobie radzili, a po czterdziestu dziewięciu latach wspólnego życia matka nagle postanowiła odejść – mając siedemdziesiąt dwa lata! Dziwiłam się: czterdzieści dziewięć lat? Dlaczego *teraz*?! Ale w swojej pracy widziałam coś takiego nieraz – kiedy dusza coś kończy, jest to prawdziwy koniec. Nie ma znaczenia, ile czasu minęło; być może dla duszy jest to nieistotne. Osiąga się jakiś niewidzialny punkt zwrotny i jedna osoba przestaje rezonować zgodnie ze starym wzorcem wibracyjnym. W takim momencie rzeczywistość gwałtownie zmienia się dla obu partnerów. Często ta osoba, która uległa przemianie, szybko zmierza ku swemu przeznaczeniu. Jak na ironię, druga osoba jednocześnie podjęła tę samą decyzję, żeby ruszyć naprzód, ale nie jest tego świadoma i często czuje się jak ofiara.

Po wielu latach prowadzenia interesów razem z żoną, Ravi wkroczył na ścieżkę duchową. Pracował z pewnym guru w Indiach, czytał na temat metafizyki i nowej fizyki, i był podekscytowany najnowszymi trendami myśli ludzkiej. Jego żona pozostała przy tradycyjnym myśleniu,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

hołdując ustalonym zasadom rządzącym rodziną, bezpieczeństwem materialnym i kulturą indyjską. Chociaż Ravi szanował te zasady, czuł, że musi je przekroczyć, żeby odnaleźć nową tożsamość. „Gdyby tylko moja żona zainteresowała się tym choć trochę", narzekał, „moglibyśmy jakoś znaleźć wspólny grunt!". Ona jednak uważała, że jego duchowe poszukiwania są śmieszne. Kulturowe uwarunkowanie narzucało mu jedną rolę, a jego częstotliwość domowa popychała go w innym kierunku, czyniąc z niego nową osobę. W pewnym momencie, nie mógł już znieść wewnętrznego rozdarcia i rozpoczął procedurę rozwodową, czym zdenerwował wszystkich członków rodziny i wyrobił sobie złą reputację. Cena, którą musiał zapłacić za swoją ewolucję, była wielka, ale on wyraźnie widział, że jeśli nie dokona tej zmiany, umrze. Wszyscy ewoluujemy, a rozpoznanie tych punktów zwrotnych w rozwoju jest często najwyraźniej widoczne w sposobie, w jaki nasze relacje – osobiste bądź zawodowe – ewoluują lub pogrążają się w stagnacji.

Kiedy fala jednej osoby przestaje synchronizować się z falą partnera, wchodzącą na wyższy poziom częstotliwości, wyczuwa się to natychmiast. Jeśli relacja jest stosunkowo nieświadoma, osoba, która „zostaje w tyle", może wpadać w złość, obwiniać, karać, kontrolować i próbować zmusić partnera do powrotu do wygodnego starego schematu, a nawet fizycznie go zranić. Jeśli partnerzy wyrobili sobie nawyk utrzymywania swej częstotliwości domowej, będą mieli znacznie większą szansę na wspólny rozwój. Mogą wynieść swoje niedostrojenie na poziom świadomości dzięki rozmowie. „Coś się dzieje; coś się zmienia między nami. O co chodzi? Czy warunki naszej pierwotnej umowy, żeby być razem – nasze cele i marzenia – ulegają zmianie? Czego teraz pragniesz? Czego ja pragnę? Czy możemy razem wytworzyć nowe pole o wyższej wibracji? Czy możemy renegocjować i dostosować nasz związek, nadając mu taki kształt, jaki pragnie się wyłonić z naszej nowej wibracji?".

Jeśli małżeństwo, rodzina, przyjaźń czy relacja zawodowa jest płynna, serdeczna i szczera, dostosowanie się do nowej formy może zachodzić łagodnie. Jeśli cele duszy ulegają desynchronizacji, relacja może się rozpaść i przekształcić – wtedy, na przykład, małżonkowie stają się przyjaciółmi. Ewentualnie, ludzie mogą z łatwością się rozstać i z po-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

czuciem wdzięczności przejść w zupełnie różne rzeczywistości. Nie trzeba niszczyć ani odczuwać złości z powodu zakończenia związku, ponieważ obie dusze zawsze biorą udział w określaniu kształtu swojego związku.

Kiedy opierasz się samotności...

Jeśli zostałeś porzucony albo sam zakończyłeś swój związek, możesz przeżywać jakiś czas w samotności, wracając do tego etapu w procesie transformacji, na którym musisz porzucić kontrolę, uspokoić się i pozwolić, by na nowo pojawiła się twoja częstotliwość domowa, przynosząc ze sobą nowe pomysły, motywacje i połączenia. Lacey jest czarującą, wyrafinowaną kobietą, która przyzwyczajona była do życia w związkach z mężczyznami zaspokajającymi jej wszystkie potrzeby. Jeśli kończyła jakiś związek, nigdy nie miała problemu ze znalezieniem następnego mężczyzny. Ale kiedy wzrosła jej własna częstotliwość, to się zmieniło. Nie mogła już znaleźć odpowiedniego mężczyzny. W rzeczywistości, dusza wskazywała jej nieświadomy wzorzec blokady emocjonalnej, którą należało usunąć, żeby Lacey mogła swobodnie wyrażać swoją wielką kreatywność, którą wcześniej ukierunkowywała na skłanianie mężczyzn, by spełniali jej zachcianki. Skarżyła się, że jest sama i czuła się jak na torturach. Obsesyjnie myślała o nowym związku. Jednak gdy zapisała się do pewnej grupy kobiecej, nauczyła się medytować. Zaczęła uczęszczać do pobliskiego Kościoła Jedności. Stopniowo się wyciszyła i pozwoliła sobie „po prostu być". Zapomniała o swej obsesji na wystarczająco długo, żeby zacząć lekcje malarstwa, odkryć, że uwielbia malować i rozwinąć swój nowy talent. Niedługo potem poznała przez kościół mężczyznę zupełnie innego typu, który stał się jej równym partnerem, wspierającym ekspresję jej duszy.

Bycie samemu nie oznacza, że nie jesteś w związku. Przede wszystkim zawsze jesteś ze sobą. A po drugie, dusza zapewnia ci to, czego potrzebujesz – albo związki, albo przestrzeń. Kiedy jesteś w związku, twoim zadaniem jest nawiązanie kontaktu z duszą drugiej osoby. Kiedy masz wolną przestrzeń, nawiązujesz kontakt z własną duszą i wszechobecnością Boskości. Możesz doświadczać relacji z jedzeniem albo z telewizją, albo – odwołując się do wyobraźni – ze swoim

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

ciałem świetlnym, ciałem fizycznym albo z istotami niematerialnymi. Możesz kochać ludzi, których jeszcze nie znasz i tych, którzy znajdują się za kulisami, zapewniając ci tak bardzo potrzebną przestrzeń.

Oko, którym widzę Boga, jest tym samym, którym Bóg widzi mnie.
– Mistrz Eckhart

„Tworzenie relacji", gdy korzystasz z fazy przestrzeni, może w pierwszej chwili wydawać się czymś abstrakcyjnym, ale ćwicząc rozważność i ciesząc się wszechobecnym światłem, miłością i szczodrością, uzupełniasz i wzmacniasz siebie. Wkrótce następuje faza kształtowania, podczas której pojawiają się znowu fizyczne relacje, tym razem odnowione. Więc kiedy jesteś sam, wczuwaj się w swoje ciało, w świat, w przedmioty i w powietrze, wszędzie odnajdując częstotliwość domową. Zharmonizuj się z nią, stwórz związek miłosny z Idealnym Rodzicem, Niedostrzeganym Kochankiem/Kochanką, Niewidzialnym Przyjacielem. Tak naprawdę, nie możesz się oddzielić ani przestać rezonować. Należysz do jednolitego pola istot wibrujących w ten sam sposób, co ty. W ostatecznym rozrachunku, twoimi najwartościowszymi relacjami mogą okazać się te, które tworzysz ze swoją częstotliwością domową i z następnym poziomem swego Ja.

Związki również posiadają częstotliwość domową

Ponieważ związki stanowią wzmocnienie i powiększenie cech i wibracji poszczególnych tworzących je osób, zrozumiałe jest, że kiedy dwoje ludzi funkcjonuje w tym samym czasie na poziomie tej samej częstotliwości domowej, pole ich związku poszerzy swoją zdolność przyjmowania miłości bardziej niż sądziłeś, że jest możliwe. Pamiętaj, że częstotliwość domowa to otwarte serce. Oznacza odczuwanie tego, co lubisz odczuwać, kochanie tak jak lubisz kochać. Kiedy partnerzy funkcjonują na poziomie własnych częstotliwości domowych, różnice osobowości, stylu i opinii nie mają większego znaczenia – *chcecie* lubić i rozumieć się nawzajem i zawsze jesteście gotowi się pośmiać. Trudno jest się złościć na małe dziecko w trakcie, na przykład, spontanicznego ataku śmiechu – przede wszystkim dlatego, że ten śmiech pochodzi z czystej i radosnej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

dziecięcej częstotliwości domowej. Jest czymś tak potężnym, że jedyne, co możesz zrobić, to się przyłączyć. Tak jest zawsze z częstotliwościami domowymi, kiedy dzielimy je z innymi. Tworzą wtedy wspólny grunt. Ponieważ częstotliwość domowa każdego człowieka jest nieco inną wersją miłości, wszystkie do siebie pasują, jak nuty w akordzie.

Wszyscy jesteśmy połączeni kompozycją niewidzialnych powiązań. To kompozycja nieustannie się zmienia i ewoluuje. Nasze zachowanie i pojmowanie strukturyzuje to pole i wpływa na nie w sposób bezpośredni.
– David Bohm

Każde pole relacji posiada częstotliwość domową, stanowiącą wynik połączenia częstotliwości domowych czyli serc partnerów. Kiedy pole twojego związku zaczyna rezonować ze swoją częstotliwością domową, żaden z partnerów raczej nie utraci dostrojenia i miłość będzie się rozwijać miarowo. Częstotliwość domowa relacji jest tym stanem wzajemnej otwartości serc, w którym znajdujecie się na pełnym współczucia, wyższym poziomie i wiecie, dlaczego jesteście razem i czujecie się bezpiecznie. Pomyśl tylko, jakie to uczucie, kiedy razem otwieracie serca, jesteście prawdziwi i spontaniczni. Jak rozwija się taka relacja? Kiedy wasze serca są otwarte, nie chcecie nic oprócz tego, żeby wspierać się nawzajem, tak żeby każde z was stawało się swoim lepszym Ja. Kiedy wasz związek funkcjonuje na poziomie częstotliwości domowej, wyraźnie widzicie proces dostrajania częstotliwości. Czujecie określone rzeczy i cechy, które zostają pobudzone i rozumiecie subtelną dynamikę procesu uzdrawiania i oczyszczania, wiedząc, jak prawdopodobnie będzie przebiegał. Rozumiecie także, w jaki sposób wzajemnie uzupełniacie swoje przeznaczenie. Powstała w waszym związku empatia pozwala na dalsze rozwijanie telepatii i prekognicji, dzięki czemu czytacie sobie nawzajem w myślach i wyczuwacie przyszłe trendy i wydarzenia.

Powierzchowne problemy mogą czasem wywoływać wrażenie, że nie pasujecie do siebie (czyli że nie jesteście zdolni do współodczuwania siebie nawzajem), ale kiedy odwołujesz się do wibracji duszy drugiej osoby i doceniasz wartość związku funkcjonującego na poziomie jego częstotliwości domowej, twoje serce się otwiera, a oznaki niedopaso-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wania znikają. Jeśli utrzymujesz własną częstotliwość domową, gdy druga osoba chwilowo zapomniała o swojej, znacznie łatwiej będzie porzucić negatywizm. Gdy z upływem czasu pole związku oczyszcza się z lęku, związek coraz bardziej staje się doświadczaniem duszy poprzez radość, kreatywność i zwykłe bycie razem.

W związkach romantycznych, seks może odgrywać ważną rolę, pomagając parterom pozbyć się wynikających z lęku reakcji i ponownie ześrodkować się w swych częstotliwościach domowych. Może służyć jako uświęcona przestrzeń, w której powierzchowne troski codzienności są odkładane na bok, a przywracany jest istotny, serdeczny, ufny, czuły, wesoły stan świadomości. Większość z nas nie potrafi przeprowadzić całego tego oczyszczania, równoważenia i przekształcania w samej tylko wyobraźni – potrzebujemy nasycenia duszy, żeby poczuć grunt pod nogami. Seks jest jednym ze sposobów na uzyskanie tego doświadczenia. Co więcej, może zrównoważyć wewnętrzne energie jin i jang u obu partnerów, a w swych bardziej wyrafinowanych formach może pomóc połączyć się w wyższym, jednoczącym doświadczeniu kochania i bycia kochanym. Jeśli w wasze życie seksualne wkradają się niezdrowe nawyki emocjonalne, niezwykle ważne jest pozbycie się ich. Potrzebujecie niezawodnego i bezpiecznego azylu, takiego jak podczas medytacji albo w twórczych chwilach.

Im większa będzie częstotliwość domowa w waszym związku, tym szybciej odsłonicie swe prawdziwe wnętrze i dotrzecie do ukrytych talentów. Związek o częstotliwości domowej łączy w sobie wspólną intencję emanowania tym, co w was najlepsze i staje się maksymalnie nasyconym polem, w którym mogą materializować się wyższej jakości doświadczenia, pochodzące z pogłębionego źródła mądrości. Wówczas związek staje się ścieżką prowadzącą do prawdziwie przebudzonego życia.

Cechy związków o częstotliwości domowej

W związkach o częstotliwości domowej ludzie:

- angażują się w równym stopniu, poświęcają sobie wzajemnie czas i spotykają się wpół drogi;

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

- otwarcie wyrażają uczucia, troskliwość i wdzięczność, a także są przewidujący;
- są uczciwi i godni zaufania;
- odwzajemniają się dobrymi uczynkami, dostrajają do potrzeb i na zmianę, zależnie od potrzeb, przejmują wiodącą i wspierającą rolę;
- chcą dla drugiej osoby tego, co najlepsze i wspierają ekspresję jej duszy i przeznaczenia;
- pozbywają się niezdrowych nawyków emocjonalnych i uczuciowych, takich jak poczucie winy, zazdrość, skrytość i myślenie typowe dla ofiary;
- otwierają serca, kiedy jedno lub oboje cofają się do zachowań wypływających z lęku;
- wiedzą, że oboje muszą uporać się z tymi samymi kwestiami, kiedy jedno z nich boryka się z jakimś problemem;
- rozmawiają o tym, co ich przeraża, cieszy i motywuje;
- chcą się rozwijać i naturalnie ewoluować poprzez dzielenie się każdą chwilą i poprzez doświadczenia, które poszerzają strefy komfortu obu partnerów;
- szanują pojawiającą się i zanikającą potrzebę przestrzeni, intymności i zaangażowania w życie towarzyskie.

Dawanie i przyjmowanie na poziomie częstotliwości domowej

Kiedy pozostajesz ześrodkowany na poziomie swej częstotliwości domowej, dawanie i przyjmowanie staje się czymś niemal fascynującym i magicznym. Nie czujesz się już zobligowany, żeby coś dawać albo przyjmować, nie obowiązują zasady „wet za wet", „coś za coś", „oddawanie przysługi", a kontrolowanie tego, co i jak przyjmujesz, nie jest już potrzebne. Możesz szczodrze dawać, nie zastanawiając się nad tym i niczego później nie żałując, a także przyjmować rzeczy, o których nawet nie sądziłeś, że ich chcesz czy potrzebujesz. Zdarza ci się zrobić coś dla drugiej osoby i okazuje się, że dokładnie tego

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

potrzebowała. Z kolei ktoś daje ci coś, co uważa za przyjemne, a co dla ciebie staje się brakującym elementem układanki. Kiedy dajesz i przyjmujesz na poziomie częstotliwości domowej związku, wspólne pole reguluje to, co powinniście wiedzieć i robić, zaszczepiając wam określone myśli w głowach i pobudzając ciała.

Dawanie i przyjmowanie to dwa bieguny tego samego cyklu. Zarówno dawanie, jak i przyjmowanie sprawiają, że w polu dzieje się coś, co partnerzy zauważają i czego doświadczają. Obie role – dającego i przyjmującego – ułatwiają samopoznanie i pozwalają partnerom poczuć samych siebie w bardziej złożony sposób (ja + dar = nowy ja). Pamiętam pewne Święta Bożego Narodzenia, kiedy w stosach kolorowego papieru pakunkowego zgubiłam pieniądze, które podarował mi ojciec. Po gorączkowych poszukiwaniach powiedziałam mu, co się stało, dodając, że będę się zachowywała tak, jakbym miała te pieniądze, wydała je i cieszyła się z tego, i że dla mnie one wcale nie zginęły – więc on nie musi się wcale martwić. Był tak oszołomiony, że prawie się rozpłakał. Oczywiście, godzinę później, kiedy przestałam się już martwić, znalazłam pieniądze. Ale ten dramat zmienił nas oboje. Nasze wzajemne uznanie dla drugiej osoby wzrosło i wyraźniej zrozumieliśmy moc bycia zarówno obdarowującym, jak i obdarowanym. Choć nie zdawałam sobie z tego sprawy, sposób, w jaki przyjęłam jego dar, stał się darem dla niego.

Zgodnie z naszym przekształconym postrzeganiem, skoro wszystko jest ściśle ze sobą powiązane, to dając coś, nie możesz się tego pozbyć ani stracić. Obdarowujący, dar i obdarowany to aspekty ciebie, istniejące w twojej przestrzeni. Świadomie dając i przyjmując, pobudzasz *doświadczenie, które dar przynosi* wam obojgu. W rzeczywistości, oboje korzystacie, ponieważ zauważacie, że oboje doświadczacie tego daru.

Kiedy jednostki łączą się ze sobą, stają się czymś innym.
(...) Związki nas zmieniają, odsłaniają, wywołują w nas coś więcej.
Tylko wtedy, gdy łączymy się z innymi, nasze dary stają się widoczne,
nawet dla nas samych.
– Margaret Wheatley i Myron Kellner-Rogers

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Częstotliwość domowa związku odsłania jego cel

Kiedy ześrodkujesz się na poziomie częstotliwości domowej jakiejś relacji, nawet jeśli jest to relacja z kimś, kogo ledwo znasz, częstotliwość ta stanie się źródłem mądrości, które może ci pomóc w uzyskaniu wglądu na temat przyczyn, dla których wasze drogi się skrzyżowały. Z tej spokojnej, neutralnej, pełnej miłości perspektywy, możesz rozejrzeć się za kwestiami, które odnoszą się do obu osób. Następnie, pole, które wspólnie zajmujecie, wskaże wam za sprawą intuicji, jak będzie się rozwijał wasz proces uczenia się i oczyszczania.

Przyjrzyjmy się raz jeszcze osobom zaludniającym twój świat – nawet aktorom i postaciom z mediów i z książek. Tematy, które sobą reprezentują, stanowią wskazówki, na co dusze pragną zwrócić uwagę wam *obojgu*. Pamiętaj, że jeśli jeden z partnerów coś zauważa, jest to istotne dla obojga. Czy wasi znajomi próbują zarobić duże pieniądze albo robią wszystko, żeby uniknąć bankructwa? Być może wszyscy jesteście gotowi, aby zmienić bieg i zacząć odnosić sukcesy, bez udziału lęku. Czy twój partner/partnerka jest znudzony i narzeka na swój status życiowy? Może jesteście już gotowi na przełom i wkroczenie na nowy poziom wyrażania siebie. Czy czytasz dużo książek Jane Austin? Może potrzebujecie więcej romantyzmu, ikry albo tęsknicie za prostszym życiem. Być może robią na was wrażenie wspaniali ludzie, prowadzący zrównoważone, produktywne życie i zmieniający świat. Prawdopodobnie jesteście gotowi, by przyjąć i wyrażać te cechy, przechodząc do kolejnego etapu w swoim życiu i związkach.

A co jeśli jesteś w związku z kimś, kto ma jakąś okropną cechę charakteru? Czy ta okropna rzecz jest również w tobie? Żeby znaleźć cel takiej niełatwej sytuacji, musisz zagłębić się w podświadome emocje i nawyki uczuciowe. Zachowanie, którego nie lubisz, może być sposobem „leczenia" rany emocjonalnej, z którą partner/partnerka nie ma kontaktu, na przykład poczucia odrzucenia albo obezwładniającego przerażenia. Podobieństwo może polegać na tym, że i ty możesz mieć podobną ranę, z którą radzisz sobie w odmienny sposób. Na przykład, w przypadku dwóch osób, które doświadczyły niewłaściwej energii seksualnej ze strony rodzica – niezależnie od tego, czy chodziło o rzeczywiste wykorzystanie seksualne o charakte-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

rze fizycznym, czy o telepatyczne nadużycie seksualne – jedna z nich mogła stać się rozwiązła i seksualnie agresywna, a druga jest pruderyjna i powściągliwa. Kiedy się wzajemnie przyciągają, ich związek może wydawać się szalony i prawdopodobnie będą się wzajemnie oskarżać o zachowywanie się w sposób destabilizujący ich postawę. Dzięki ponownemu ześrodkowaniu się w częstotliwości domowej związku, mogą dotrzeć do swych stłumionych wspomnień i do źródła wspólnej wrażliwości. Wówczas zaczynają rozumieć mechanizm, zgodnie z którym odgrywają przeciwstawne role i dostrzegają, jak łatwo mogą postawić się na miejscu swego partnera. Wtedy może nastąpić uzdrowienie.

Uzdrawiasz innych, uzdrawiając siebie

Zarówno zwykłe, jak i bliskie relacje zawierają informacje na temat twego rozwoju i uzdrawiania. Mogą też nauczyć cię, jak służyć innym i skuteczniej pracować w zawodach związanych z niesieniem pomocy i z uzdrawianiem. Im bardziej uznajesz innych za aspekty siebie samego, tym bardziej telepatyczny i empatyczny się stajesz. Im bardziej będziesz empatyczny, tym łatwiej będziesz mógł wskazywać przyczyny cierpienia innych. Jeśli jesteś z nimi nieświadomie połączony, ich cierpienie będzie się wydawało twoim własnym i będziesz chciał się go pozbyć, uzdrawiając i naprawiając *ich*. W rzeczywistości, *jest to twoje cierpienie, skoro go odczuwasz*. Chociaż lekarze zajmują się leczeniem ciała fizycznego, jednak pełne uzdrowienie ran energetycznych i emocjonalnych, które doprowadzają do urazów i chorób fizycznych, jest możliwe jedynie wtedy, kiedy człowiek sam pracuje w wewnętrznym laboratorium swojego życia i ciała. „Lekarzu, ulecz się sam".

Sam, który w młodości stracił rodziców w wypadku samochodowym, teraz miał skłonność do ratowania porzuconych kobiet. Był w stanie pozwolić sobie na to, by własną ranę po porzuceniu odczuwać w cierpieniu tych kobiet, bo dzielił ich bezpieczny dystans, ale nie potrafił pozwolić sobie na bezpośrednie przeżycie własnej bolesnej straty. Zgodnie z jego nieświadomą logiką, dzięki uzdrowieniu tych kobiet miała zagoić się jego rana. Jak na ironię, właśnie w ten sposób odpychał od siebie kobiety, które czuły, że Sam im szkodzi, próbując je zmienić.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Wtedy go opuszczały i pogłębiały jego ranę. Uzdrowienie własnej rany poprzez uzdrawianie cudzej nie może się udać. Zresztą uzdrawianie rany u innej osoby nie pomoże też jej. Uzdrowienie nie „zadziała" bez świadomej decyzji tej osoby.

Ponieważ zajmujemy pola świadomości i energii, które pokrywają się ze sobą, każde uzdrawianie, jakiego dokonujesz w sobie, uzdrawia też część rany twojego partnera – i każdej innej osoby znajdującej się w twoim polu – podnosząc wspólną wibrację. Na przykład, lecząc swoją ranę po porzuceniu, nie pozwalasz partnerowi utrwalać jego rany, dzięki czemu łatwiej będzie mu pozbyć się swojego cierpienia. Twoja osobista wibracja ułatwia bezpośrednią komunikację między ciałami. *Uzdrawianie to naprawdę niewymuszona telepatyczna komunikacja między duszami i ciałami.* To tak, jakby ciało i osobista wibracja kogoś zdrowego mówiły do osoby niezdrowej: „Oto przykład harmonijnego organizmu. Rezonuję z tobą na poziomie miłości, a ty możesz zrobić to samo po swojemu, kiedy tylko zechcesz". Proponujesz, by ta druga osoba doświadczyła twojej uleczonej rany; jeśli będzie na to gotowa, wasze ciała uzgodnią sposób, w jaki zostanie przekazany subtelny wzorzec samego uzdrowienia i możliwego samopoczucia po jego dokonaniu. Partner albo z wdzięcznością wkroczy w tę przestrzeń, by dostąpić uzdrowienia, które oferujesz, albo odejdzie i znajdzie kogoś innego, kto dostroi się do jego cierpienia i potwierdzi jego zasadność. To, rzecz jasna, zależy od niego. Wybierając uzdrowienie lub ranę, wybiera się tożsamość.

Lubię nie tylko być kochaną, ale lubię też słyszeć, że jestem kochana.
Wystarczająco dużo ciszy znajdziemy w grobie.
– George Eliot

Dzięki świadomej wrażliwości możesz „czytać" ludzi

Czy nowo poznana osoba wywiera na tobie wyraźne pierwsze wrażenie? Być może zauważasz, że odbierasz wiele subtelnych sygnałów i wiesz więcej na temat tego, co drażni ludzi, niż ci się wydaje. Kiedy stykasz się z kimś po raz pierwszy, osobiście, przez telefon czy nawet email, twoje ciało – barometr zaufania – rozszerza się lub kurczy, regulując rezonans z osobistą wibracją tej osoby. Możesz natychmiast dostosować

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

częstotliwość do jej stanu emocjonalnego. Jeśli czujesz się szczęśliwy, silny bądź całkowicie akceptowany, prawdopodobnie oznacza to, że ta druga osoba jest radosna, wspiera innych i nikogo nie ocenia. Być może poczujesz solidny przypływ przyjemnej energii i zdasz sobie sprawę, że to twój towarzysz roztacza swój urok. Jeśli poczujesz, że się kurczysz albo jest ci zimno, możesz natychmiast wyczuć, że ta osoba jest spięta, bo jest nieśmiała albo zaniepokojona, może jest nieufna i coś ukrywa, a może musi kontrolować swoje otoczenie, bo czuje się przytłoczona.

Tak jak ludzie i zwierzęta są w stanie powiedzieć, czy ktoś na nie patrzy, tak też twoje ciało może wyczuć nieznaczne zmiany ciśnienia towarzyszące nadmiernemu lub blokowanemu strumieniowi subtelnej energii. Możesz poczuć falę stłumioną, zakłóconą, niebezpiecznie wzmocnioną albo też mieć wrażenie zbliżającej się polaryzacji i opozycji strumieni energii. Możesz również poczuć zrównoważone, jednolite fale ludzi harmonijnych. Osoby godne zaufania czują się całkowicie obecne, „realne" i na swoim miejscu. W ich obecności możesz poczuć się bardziej realnym. Kiedy słyszysz prawdę, możesz odnieść wrażenie, że twoja osobista wibracja wydaje harmonijny, czystszy odgłos – jak dzwon.

Kiedy ktoś kłamie, twoja wibracja może nieregularnie przyspieszać albo zatrzymywać się na moment, jakbyś robił krótki wdech. Twoje ciało wyczuwa coś nieharmonijnego i instynktownie może się tego trochę obawiać. Możesz czuć coś podobnego, spotykając ludzi, którzy nie są dostrojeni do siebie samych, na przykład, mówią jedno, a myślą coś innego, zaś ich osobista wibracja wydaje się gładka i niezakłócona. Coś nie pasuje i w głębi ducha czujnie „nadstawiasz uszu". Potrafisz rozpoznać bardzo drobne różnice. Istnieje subtelna różnica między energią pobudzoną przypływem adrenaliny (lęk), a zdrowym entuzjazmem. W podobny sposób możesz wyczuć różnicę między spokojem i serdecznością a zastygłym bezruchem.

Spróbuj tego!
Poczuj różnicę między sercem zamkniętym i otwartym

1. Skąd wiesz, kiedy czyjeś serce jest otwarte albo zamknięte? Opisz subtelne odczucia, jakie pojawiają się w twoim ciele i sercu, kiedy jesteś w towarzystwie osoby która cię akceptuje, rozumie, ceni

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i chroni. Albo gdy śmiejesz się do rozpuku i żartujesz sobie razem z kimś. Jak czuje się twoje ciało i serce, kiedy ktoś cię osądza, błędnie interpretuje twoje dobre intencje, obwinia lub oskarża, przybiera pozę stoika, zamiast nawiązać z tobą kontakt, albo bez konsultacji z tobą podejmuje decyzje, które ciebie dotyczą?

2. Przypomnij sobie sytuację, kiedy ktoś cię zranił albo obraził, kiedy nadepnięto ci na odcisk, a ty zareagowałeś stłumieniem energii i zamknięciem się w sobie. Jak poczuło się twoje serce? Przypomnij sobie sytuację, kiedy poczułeś do kogoś żywą sympatię. Opisz te subtelne doznania. Przez kilka dni, w miarę możliwości, ćwicz wyczuwanie sygnałów mówiących, że czyjeś lub twoje własne serce jest otwarte albo zamknięte.

Gdy Andrew dorastał, jego niedostępna matka go ignorowała, a w konsekwencji przeżył serię związków, w których kobiety również go ignorowały, a on je porzucał. Przez kilka lat był sam, pracując nad swoimi problemami, nie ufając mechanizmom, które kierowały jego wyborami dotyczącymi kobiet, a potem uznał, że wreszcie nadszedł czas, by znalazł sobie życiową partnerkę, która naprawdę będzie do niego pasowała. Pewną kobietę, której urodziny przypadały tuż po jego i która wydawała się być niezwykle do niego podobna, uznał za wyjątkowo atrakcyjną i podniecającą. Z łatwością mógł sobie wyobrazić ich wspólne życie. Jednak stopniowo na jaw wyszły dwa ważne fakty: (1) kiedyś była bezdomna i prawie przez rok nocowała u różnych przyjaciół na kanapie oraz (2) wciąż była mężatką, a jej mąż zdążył już poślubić kogoś innego, ukrywając swój stan cywilny. Kiedy Andrew zapytał, dlaczego nie zakończyła tamtego związku, odparła bezceremonialnie: „Oh, nie miałam czasu na całą tę papierkową robotę".

Zastanawiając się, dlaczego ta kobieta pojawiła się w jego życiu i dlaczego czuł do niej taki pociąg, Andrew uświadomił sobie, że chociaż wydawało się, iż chce być z nim w związku, tak naprawdę była niedostępna i wywierała jakąś dziwaczną zemstę na swoim mężu, uniemożliwiając mu pełne zaangażowanie się w związek z nową „żoną". Nie była dostępna

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nawet dla siebie samej, skoro nie tworzyła przestrzeni własnego domu, w której mogłaby się ześrodkować i jasno wyrażać własną prawdę. „Ona pewnie wydziela feromony *jestem niedostępna*, które działają na mnie jak narkotyk!" zażartował Andrew. Zorientował się, że błędnie odczytał niedostępność i nadaktywność tej kobiety jako atrakcyjną tajemniczość i że w rzeczywistości to jego ciało zareagowało adrenaliną i lękiem, doskonale znając ten schemat potencjalnego odrzucenia. Powiedział więc „nie" tej puszce Pandory i zachował swoją częstotliwość domową, wiedząc, że już wkrótce będzie w stanie rozpoznać zdrowy związek.

Pytania, które warto sobie zadać, czytając ludzi i relacje

- Czy ta osoba jest spójna? Czy to, co prezentuje, jest dostrojone do jej lęku czy duszy?
- Czy ukazuje fałszywy wizerunek albo nawiązuje ze mną relację z poziomu ego?
- Czy dokładnie wyczuwam tę energię? Czy łączą nas jakieś skazy, których nie dostrzegamy? Czy moje reakcje wynikają z jakichś ukrytych przyczyn, czy też są adekwatne do sytuacji?
- Co ta osoba we mnie wywołuje? Jak reaguje na nią moje ciało?
- Czy moje zmysły coś mi mówią: czy ten człowiek podejrzanie „pachnie"? A może „brzmi" brzękliwie, piskliwie, głucho?
- Czego mogę się nauczyć od tej osoby? Co w niej przyciąga moją uwagę?
- Czy jest to ktoś godny zaufania? Uczciwy? Czy coś ukrywa albo kłamie?
- Czy ma jakiś osobisty problem, który będzie sabotował związek albo realizację projektu?
- Czy ma potrzebę kontroli, a jeśli tak, co i jak kontroluje?
- Czy ten związek jest dla mnie korzystny? Dlaczego?
- Czy nadszedł czas, żeby odświeżyć albo zmienić tę relację? Czy nadszedł czas, żeby ją zakończyć?

---

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

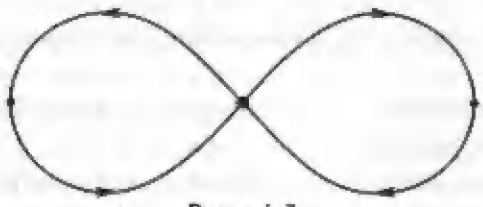
Jak można przekształcić konflikt w strumień energii

Opanowanie rezonansu relacji wymaga między innymi zrozumienia cyklicznej natury interakcji oraz dostrzeżenia, że różne fale wewnętrzne płyną w podobny sposób u ciebie i twojego partnera. Nieustannie oscylujesz – między poziomami tożsamości, dawaniem i przyjmowaniem, przejrzystością/miłością i zamieszaniem/lękiem, przestrzenią i kształtem oraz swym wewnętrznym jang/świadomością asertywną i jin/świadomością receptywną. Życie nie jest jednorakie. Im jesteś elastyczniejszy – i w mniejszym stopniu zatrzymujesz falę – tym jesteś bardziej zrównoważony i tym lepiej możesz stosować zasady rządzące falami, aby zwiększać przepływ energii i udział duszy w swoich związkach.

Związki mogą funkcjonować zgodnie ze starym opozycyjnym sposobem, którego siłę napędową stanowią konflikty, a który przedstawiony został na rysunkach 1 i 2, albo też zgodnie z nowym sposobem, którego dynamika opiera się w głównej mierze na częstotliwości i przepływie energii, jak pokazano na rysunku 3.

Przejście od opozycji do przepływu ósemkowego

Rysunek 1 Rysunek 2



Rysunek 3

Rysunek 1 przedstawia dolinę fali, czyli napływową, centrującą fazę cyklu. Czy odnosi się to do ciebie, jako jednostki, czy do kierunku rozwoju relacji, to właśnie na tym etapie zaczyna się doświadczanie jedności, przestrzeni i dojrzewania nowego. Jeśli przechodzisz przez,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

osobisty proces, będziesz musiał się zatrzymać, znieruchomieć i ponownie nawiązać kontakt ze swą częstotliwością domową. Jeśli jesteś w związku, to właśnie na tym etapie ludzie czują wzajemny pociąg i zapominają o całym świecie. Kiedy zaczyna się napływ, ego chce zatrzymać przepływ energii i utrzymać ten etap jako „sposób na życie". Zaczynają się fiksacje. W osobistym procesie możesz poczuć się odizolowany od innych, załamać się, poczuć bezużytecznym albo pogrążyć w depresji, bo nic się nie dzieje. W związku partnerzy mają obsesję na punkcie drugiej osoby i łączących ich podobieństw, spędzają zbyt dużo czasu razem, praktycznie żyją życiem swojego partnera i tracą kontakt z własną prawdą.

Rysunek 2 przedstawia grzbiet fali, czyli odpływową, twórczą fazę cyklu. Czy odnosi się to do ciebie jako jednostki, czy do kierunku rozwoju relacji, to właśnie na tym etapie zaczyna się doświadczanie różnorodności, odkrywania i materializacji. Kiedy zaczyna się odpływ, ego chce zatrzymać przepływ energii i utrzymać *ten* etap, jako „sposób na życie". W osobistym procesie, kiedy na tym etapie rozpoczynają się fiksacje, możesz poczuć się nadaktywny, przytłoczony, przykuty do własnych tworów albo odizolowany od swego Ja. W związku partnerzy oddzielają się od siebie nawzajem, odkrywając swe pozorne „różnice". Zamiast jedności zaczynają tworzyć spolaryzowany impas, nie mogąc dojść ze sobą do porozumienia, wzajemnie się oskarżając i obwiniając, czując, że partner nie jest dla nich odpowiedni, a wreszcie popadając w poczucie izolacji.

W rzeczywistościach, w których bez udziału woli miotasz się w tył i w przód, między obsesyjnym stopieniem się w jedno, a obsesyjnym podkreślaniem różnic, sam tworzysz dla siebie niepotrzebne cierpienie. Jeśli nie doświadczysz „zwrotu" fali, który zwykle następuje, kiedy wszystkie twoje dotychczasowe działania nagle nabierają sensu, będziesz przedłużał tę fazę, co uczyni ją negatywną. Koncentrując się na płynności i naturalnej dla życia tendencji do oscylowania, będziesz mógł przekształcić swój sposób nawiązywania kontaktu zarówno z własną wyższą naturą, jak i wyższą naturą innych. Żeby to osiągnąć, musisz zauważyć, że (1) przepływ energii nigdy nie ustaje, (2) fala lub cykl zawsze zatacza łuk i zmierza do punktu zwrotnego, (3) niezależ-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nie od tego, którą część cyklu zauważasz, właśnie tej części w danej chwili potrzebujesz oraz (4) ta część cyklu, w której się znajdujesz, ulegać będzie naturalnej ewolucji, a we właściwym czasie przejdzie do kolejnej fazy.

Związek może oscylować harmonijnie

Rysunek 3 przedstawia związek o swobodnym przepływie energii, taki, w którym pamiętasz, co oznacza dotarcie do końca fazy, gdzie fala zatacza łuk i niesie cię ku następnemu doświadczeniu, którego potrzebujesz. Twój umysł nie zastyga jak stop-klatka w jednym punkcie i nie grzęźnie w myśleniu typu „to albo to". Zamiast tego, ufasz przepływowi energii, zauważasz i uznajesz wartość tego, co nowe, nie przeszkadzają ci paradoksy ani myślenie typu „to i to". „Zarówno bycie razem jak i osobno jest dobre. To, że mamy różne pomysły jest pouczające". Znalazłszy się w najbardziej opozycyjnym punkcie, możesz dostrzec, że cechę, której nie lubisz u partnera, masz również w sobie, a wtedy „dokonujesz zwrotu" i pamiętasz, że możesz na nowo ześrodkować się na poziomie częstotliwości domowej relacji.

Jeśli w punkcie najsilniejszego zjednoczenia partnerów w relacji (centralny punkt ósemki), uświadomicie sobie, że faza oddzielenia się od partnera/partnerki będzie ożywcza i ciekawa, podobnie jak obserwacja tego, co on/ona stworzy i czego się nauczy, to nie staniecie się zaborczy ani nieufni. Jeśli znajdując się w punktach najdalej od siebie oddalonych (zewnętrzne krańce ósemki), uświadomicie sobie, że waszym największym pragnieniem jest „powrót do domu", podzielenie się z partnerem swoim doświadczeniem, przekonanie się, jak zareaguje i co może dodać od siebie, to żadne z was nie poczuje się odizolowane ani nie będzie miało potrzeby obwiniania o nic drugiej osoby.

(...) serce bijące w tobie jest sercem wszechrzeczy;
przyroda nie zna żadnych zaworów, murów ani skrzyżowań,
lecz jedna krew krąży nieprzerwanie w nieskończonym obiegu,
płynąc w każdym człowieku, jak woda na całym globie jest
jednym morzem, a z właściwej perspektywy, faluje jako jedność.
– Ralph Waldo Emerson

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Związek dwóch zrównoważonych wewnętrznie osób, których priorytetem jest podtrzymanie częstotliwości domowej związku, może być pięknym, harmonijnym tańcem, w którym każdy z partnerów umie prowadzić i być prowadzonym. Każdy cieszy się zarówno bliskością, jak i prywatnością, własną niezależnością i towarzystwem drugiej osoby. Każdy z partnerów ufa strumieniowi energii i wie, że to, co wypływa z jednego z nich, jest istotne również dla drugiego. Jeśli twój partner/partnerka potrzebuje dynamizmu, ty w naturalny sposób chcesz zapewnić mu/jej przestrzeń niezbędną do skutecznego działania. Innym razem to ty uzyskasz wsparcie. Kiedy partner/partnerka oskarża cię o coś, ty możesz być tą czystą stroną i ułatwić ponowne otwarcie serc. Następnym razem ta druga osoba zachowa spokój. Umiejętność nieustannej rotacji pomiędzy przeciwnymi fazami cyklu pozwala wam w znacznie większym stopniu wykorzystać potencjał związku, ponieważ każdy pełny cykl buduje zaufanie i bardziej nasyca wasze wspólne pole jakością duszy.

Zasada swobodnego przepływu energii w związkach

Faza pierwsza

1. Jednocześnie odczuwacie wzajemny pociąg, ponieważ dostrajacie swe częstotliwości do kwestii, na których chcą się skupić obie dusze. Czujecie przyciąganie, miłość i podziw.
2. Miłość wciąga w przestrzeń związku wszystko, co przeszkadza w jej rozwoju, po to, aby te przeszkody oczyścić. Na powierzchnię wypływają lęki obu osób. Odgrywacie przeciwstawne role, macie różne opinie, wzajemnie się obwiniacie i karzecie, na nowo tłumicie swoje problemy, by się nie kłócić albo ze sobą zrywacie. Zwykle się to powtarza, sytuacja się przeciąga i często prowadzi do zakończenia związku. Żeby się udało, związek musi przejść w fazę drugą i fazę trzecią.

Faza druga

3. Postanawiacie ześrodkować się na poziomie częstotliwości domowej związku, znaleźć sposób, żeby na nowo otworzyć swe serca

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i podzielić się tym, co czujecie, bez obwiniania ani projektowania niczego na partnera (żadnych zdań rozpoczynających się od „Ty...").

4. Szukacie wspólnych czułych punktów, rozumiecie błędy w postrzeganiu i postanawiacie zmienić *własny* niezdrowy nawyk emocjonalny (partner robi to w swoim tempie).
5. Potwierdzacie wartość waszego związku i drugiej osoby, na nowo ustalacie cele tej relacji, pamiętając, że chcecie troszczyć się o partnera/partnerkę.
6. Teraz na powierzchnię wypływają z podświadomości obu osób kolejne problemy, przeszkadzające w rozwoju miłości.

Faza trzecia

7. Powtórzcie fazę drugą! Za każdym razem, kiedy miłość pokonuje lęk, wasze ciała lepiej przyzwyczajają się do wyższej częstotliwości związku i przestajecie wybierać negatywne wibracje, bo są one zbyt nudne i trudne.

Reasumując...

Ludzie w twoim świecie dostrajają do ciebie swoją częstotliwość i dzielą z tobą pole wibracji. Może to przyspieszyć twój rozwój i pomóc zrozumieć cele związków w twoim życiu; inni ludzie wzmacniają twe talenty i pomagają zrozumieć bieżące lekcje życiowe, wskazują nowe kierunki albo pomagają dostrzec i uleczyć rany emocjonalne oraz niezdrowe nawyki emocjonalne. Relacje oparte na lęku mają do przepracowania określone problemy, ale ludzie o skrajnie różnych częstotliwościach nie pojawiają się nawzajem w swoich światach. Związki ulegają zmianie lub zakończeniu, ponieważ zmieniają się wibracje partnerów, a ich dusze przechodzą w następne fazy. Zakończenie związku nie jest powodem do niepokoju, jeśli służy to rozwojowi waszych dusz. Kiedy jesteś sam, nadal tworzysz związki z wieloma różnymi rzeczami; nie można zatrzymać rezonowania.

Związki również posiadają częstotliwość domową, która odsłania głębszy cel związku oraz mechanizmy, które prawdopodobnie uaktywnią pro-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

resy transformacji partnerów. Kiedy dajesz i przyjmujesz na poziomie częstotliwości domowej związku, obie osoby mogą na tym tylko zyskać. Związki pomagają doświadczać poszerzonej tożsamości; wykraczasz poza myślenie o sobie jak o jednostce i czujesz się związkiem, rodziną, grupą, organizacją, narodem i ludzkością. Żeby uzdrawiać innych, musisz *w sobie* oczyścić rany emocjonalne, które dostrzegasz w innych. Gdy nabierasz wprawy w korzystaniu ze świadomej wrażliwości i empatii, odbierasz szczegółowe informacje o innych za pośrednictwem swego ciała i intuicji. Możesz przekształcić niezdrowe, konfliktowe i opozycyjne relacje w zdrowe, oparte na przepływie energii, a osiągniesz to, stosując zasady rządzące falami, aby móc oscylować świadomie.

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *wczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

PAMIĘTAJ O MIŁOŚCI DUSZ

Głęboka zgodność dusz zaczyna się od przyjemnego rezonansu swojskości, od przeczucia, że w jakiś sposób już się znamy. Gdy mówimy, nasze słowa pasują do siebie, jak różne elementy tej samej układanki, uzupełniając się nawzajem, aż odkrywamy powoli wyłaniający się, tworzony wspólnie świat, który jest ciekawszy i bardziej złożony, niż którekolwiek z nas mogłoby stworzyć w pojedynkę. Ekscytacja wywołana wzajemnym przenikaniem się i stymulacją umysłów napędza romantyzm serca i namiętność ciała. Pragnienie odkrycia ścieżki prowadzącej ku temu, co jest tak niezwykle przyjemne, ku więzi, która wydaje się poprzedzać nasze spotkanie, jest paliwem miłości na całe życie. Bo im bardziej zbliżamy się do przyczyny naszej tajemniczej harmonii, tym bardziej oddala się od nas, pociągając nas ku jeszcze silniejszemu i głębszemu doświadczeniu naszego wspólnego Ja.

Wspólne wzlatywanie i przeplatanie się naszych umysłów wywołuje w nas uczucie podziwu – że wzajemność tego rodzaju wymiany jest możliwa, że może z powodzeniem trwać po wsze czasy. Jesteśmy oszołomieni, przepełnia nas ulga i głęboka wdzięczność, z biciem serca czekamy na nowe spontaniczne wymiany! Wtedy, nasza uwaga przenika do każdej komórki, spowalnia i osiąga poziom głębszy niż poziom słów. Nie jesteśmy w stanie przemówić; możemy się tylko poddać, wnikać, stapiać się i wpadać w uniesienie wśród takiego piękna. Pojawia się rytm pociągu fizycznego, na początku powolny, potem łapczywie szukający jedności doznań, doznania jedności. Mogę pogrążyć się w tobie i porzucić tę cząstkę siebie, która każe mi zachować oddzielenie, która sprawia, że jestem sobą. Jesteśmy wolni i cieszymy się z wolności każdego z nas.

I z każdym dniem, wraz z wiarą w tę zadziwiającą istotę własnego Ja i Ja partnera, wzrasta bliskość. W rytmie swobodnych oddechów, zataczamy pętlę, oddalając się od siebie i stając się interesująco różni, a potem znów zbliżamy się do siebie i wymieniamy swą wiedzą. Rozwijamy się. I poprzez wielokrotne wyzwalanie się i pożądanie siebie nawzajem, budujemy zaufanie, które wzmacnia wszystkie aspekty miłości. Wszystko, co pochodzi od partnera, przynosi nam ulgę, która prowadzi nas do Domu. Składamy śluby, wyrażając w ten sposób wyższe prawdy, a nie zobowiązując się do samopoświęceń. Przyrzekamy wierzyć w pierwszej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

kolejności we wspaniałość duszy swego partnera, w drugiej zaś – jego osobowości. Ujrzenie duszy, samoświadomości Ja, patrzącej oczami drugiej osoby, mówiącej jej głosem – oznacza zburzenie fałszywego powabu potrzeb, fałszywego lęku przed obwinieniem i odrzuceniem. Praktyka codziennego dostrzegania duszy sprawia, że zjawisko przyciągania i odpychania traci zasadność; wiemy, że zawsze byliśmy, jesteśmy i będziemy istnieć w sobie nawzajem jako ta druga osoba.

Ślubujemy, żeby stworzyć i pielęgnować kojące, ciepłe gniazdko serca, żeby się na nowo ześrodkować na poziomie tej częstotliwości i mieszkać tam tak długo, jak to możliwe. Trudno opuścić ten dom, trudno Naszemu Ja myśleć źle o drugiej osobie, trudno tak mówić, a jeszcze trudniej postępować, kierując się lękiem. Druga osoba słyszy nasze myśli, myśli naszymi myślami, czuje nasze skurczone emocje i nie jest świadoma, do kogo należą. Wybieramy szczęście i radość, by służyły Naszemu Ja. Zobowiązujemy się do fizycznego i emocjonalnego zdrowia by służyło Naszemu Ja. Mówimy Tak! kreatywności i świętowaniu, by jak najczęściej służyły Naszemu Ja. Wszystko, co robimy, służy kochaniu i odczuwaniu, że przepełnia nas miłość. Nie ma sensu przypominać drugiej osobie o jej wadach, bo w ten sposób tylko blokujemy Nasze Ja, które grzęźnie w myślach o tym, co jest nie tak. Koncentrowanie się na tym, czego nie ma, marnuje cenny czas przeznaczony na promieniowanie miłością.

Kim teraz jesteśmy? Repertuar każdego z nas powiększył się o talenty i mocne strony partnera. Nasze ciała wiedzą, jak to jest wywodzić się z rodu drugiej osoby, przeżywać jej dzieciństwo, nieść jej brzemię, a nawet umrzeć jej śmiercią. Przeżywając to wszystko wspólnie, łatwiej przychodzi nam to znosić, łatwiej to wszystko strawić. Możemy żyć szybciej, jeśli zechcemy. Albo wolniej! Nowe perspektywy pojawiają się w miarę naszego rozwoju. Czy teraz bardziej przypominamy anioły? Gdy odprężamy się w poczuciu Naszego Ja, w naturalny sposób obejmujemy więcej życia, zapraszamy więcej ludzi do naszej rodzinnej miłości i poznajemy życie jeszcze większym sercem. Nie posiadamy siebie nawzajem ani się nawzajem nie kontrolujemy; zaufanie i wdzięczność wyścielają szeroką, białą drogę, którą kroczymy.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział ósmy

Odkrywanie doskonalszych rozwiązań, wyborów i planów

Żeby zmienić istniejący paradygmat, nie walczy się,
próbując zmienić problematyczny model.
Tworzy się nowy model, a poprzedni staje się przestarzały.
– R. Buckminster Fuller

Patrick jest trenerem i konsultantem korporacyjnym zafascynowanym percepcją. Pamięta, jak mając pięć lat, wpatrywał się w jakąś książkę, jednocześnie mając świadomość istnienia „wizjera", znajdującego się po drugiej stronie pokoju. Nazwał go „okiem Boga" i doświadczył wtedy jednocześnie istnienia w swoim ciele *oraz* w tym oku Boga, skąd patrzył na siebie, oglądającego książkę. Powiedział, że nie wyobraził sobie tego i czuł, że jest to coś fizycznego, realnego. Dzisiaj, kiedy pracuje dla różnych firm, Patrick posiada niezwykłą zdolność odczuwania wielu punktów widzenia i możliwości jednocześnie, dostrzegania pełnego obrazu, w którym wszystkie elementy do siebie pasują i przewidywania, jak sprawdzałyby się różne kombinacje zmiennych – robi to niemal w jednej chwili.

– To tak, jakby olbrzymi pędzel wychodził z mojego centrum i wykonując szeroki łuk, malował całą panoramę – mówi. – Trochę przypomina to „strumień energii wizualnej", taki film z energii! Najpierw pojawia się przeczucie, które potem przekształca się w obrazy na poziomie „półświadomości". Czuję strumień danego układu i to, jak zmieniłaby się jego energia, gdyby zaistniały inne zdarzenia, jakie in-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

tencje są konieczne ze strony każdej osoby, żeby dany układ zadziałał, a nawet to, że ktoś niezbyt dobrze pasuje do całości. Jeśli zmienia się jedna zmienna, cały obraz dostosowuje się do nowej sytuacji. Czasem potrafię też wczuć się w emocje jednego z uczestników i szybko zrozumieć, jak on czy ona wyobraża sobie funkcjonowanie całego procesu, a następnie porównać to wyobrażenie z tym, co wie moje ciało – i już wiem, jak przedstawić niuanse tego procesu.

Uwielbiam przypadek Patricka, bo stanowi przykład nowego sposobu pracy z energią i świadomością przy rozwiązywaniu problemów i planowaniu. Płynie z nurtem, jest otwarty na nieoczekiwane rezultaty i spontaniczne wybory, a także pozwala, by proces posiadał własną inteligencję. Nie boi się empatii, z łatwością pracuje ze sferami niewidzialnymi, odczytuje energię, zachowuje otwartość, nie próbuje zbyt szybko wymuszać wyniku i słucha nie tylko głosu logiki, ale też intuicji i wrażliwości.

Nowy sposób wibracyjnego rozwiązywania problemów może ułatwić życie

Postrzeganie siebie jako osoby wibracyjnej i korzystającej z zasad częstotliwości zmienia sposób, w jaki docierasz do rozwiązań, tworzysz plany i ustalasz cele. Dzięki temu nowemu sposobowi szukania odpowiedzi, podejmujesz decyzje w oparciu o kryteria duszy, a nie ego i nie polegasz wyłącznie na sobie, dokonując każdego wyboru. Nie kategoryzujesz już sytuacji jako dobrych/korzystnych i złych/problematycznych. Zgodnie ze starym sposobem szukania rozwiązań, najpierw definiowaliśmy problem, zatrzymywaliśmy się i skupialiśmy całą uwagę na przekształceniu sytuacji, żeby bardziej nam odpowiadała. Gromadziliśmy dane i opinie, analizowaliśmy je wszystkie, rzutowaliśmy w przyszłość, wybieraliśmy i wdrażaliśmy w życie nasze rozwiązanie, a wreszcie odfajkowywaliśmy ten problem na liście. Gotowe! Można przejść do następnego. W starym sposobie myślenia, do wyznaczania celów i układania planów potrzebna była wizja – czasem pojawiała się w wyniku natchnienia, a czasem jako inteligentne rozwinięcie innego pomysłu – później należało przeanalizować kolejne kroki prowadzące do jej realizacji. Następnie bezwzględnie trzymaliśmy się tak ułożone-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

go planu, a pojawiające się problemy pokonywaliśmy dzięki sprawności umysłu i sile woli. Byliśmy wojownikami rozwiązującymi problemy i układającymi plany!

Odkąd w procesie transformacji otworzyła się twoja świadomość, postrzegasz wszystkich i wszystko jako połączoną i gotową do natychmiastowej współpracy część siebie samego. Odpowiedzi są na wyciągnięcie ręki, zasoby pojawiają się na zawołanie, a ty rozumiesz, że życie zawsze kieruje cię ku czemuś lepszemu. Problemy, zamiast odwracać twoją uwagę, zwracają ją na nowe punkty widzenia. W Erze Intuicji, rozwiązywanie problemów polega na odwołaniu się do strumienia energii i do świadomości zbiorowej, żeby przekonać się, jak sprawy zechcą się potoczyć. Podejmowanie decyzji polega na wybieraniu tego, co rezonuje z twoją częstotliwością domową i z częstotliwościami relacji oraz powiązań grupowych. Cele, plany i strategie nie są niezmienne, lecz stanowią część naturalnego, nieustannie ewoluującego filmu holograficznego, do którego musisz być stale dostrojony. Żeby planować, dostrajasz się do strumieni energii o wyższej częstotliwości i łączysz się z bardziej złożonymi polami, a następnie obserwujesz, jak sprawy zechcą się potoczyć w tej poszerzonej przestrzeni. Kryteria odkrywania *doskonalszych rozwiązań* – czyli tych, które rezonują z wyższymi częstotliwościami – zależą w większym stopniu od tego, czy rezultat uwalnia swobodny przepływ duszy, pozostaje w harmonii z zasadami częstotliwości i generuje doświadczenia, które są korzystne nie tylko dla dwóch stron, ale dla wszystkich, których dotyczą.

Prawdopodobnie jedynie intuicja pozwala nam
rozwiązywać problemy w tym złożonym świecie.
Ona jest największą przewagą człowieka nad komputerem.
– Tom Peters i Robert Waterman

Odkrycie własnego przeznaczenia rozwiązuje jedyny „problem" duszy

Zanim zaczniemy zgłębiać zasady częstotliwości rządzące rozwiązywaniem problemów i planowaniem, przyjrzyjmy się jedynemu „problemowi" duszy i strategii jego rozwiązania. Problem duszy jest na-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

stępujący: *Jak pomóc ci przekształcić postrzeganie oparte na rozdzielności w doświadczanie jedności?* Przecież to właśnie doświadczanie rozdzielności jest źródłem problemów, więc kiedy ten problem duszy zostanie rozwiązany, wszystkie inne znikną. Dusza może rozwiązać problem rozdzielności, gdy zacznie postrzegać świat jako jedność, dzięki ujawnieniu twego *przeznaczenia* i pomocy w jego pełnej realizacji. Twoim przeznaczeniem jest życie na poziomie częstotliwości domowej, odkrywanie swych nieograniczonych talentów i robienie tego, co sprawia ci największą radość. Realizując przeznaczenie, doświadczasz harmonijnego przepływu energii, doskonałego wyczucia czasu, a Jedność zapewnia ci przetrwanie i kieruje każdym twoim krokiem. Problemy stają się wiadomościami od twej duszy, a ich rozwiązywanie po prostu „życiem". Uświadamiasz sobie, że życie w doskonały sposób przynosi to, czego potrzebujesz i że próby kontrolowania przyszłości są stratą czasu. Im bardziej stajesz się własną duszą, tym bardziej twoje życie staje się twoim przeznaczeniem.

Ponieważ jesteś jednostką w czasie i przestrzeni, twoje ciało jest szczególnego rodzaju soczewką, stworzoną tak, by w określony sposób przefiltrowywać energię w świat. Być może twój filtr przekształca energię w architekturę, w piękną biżuterię, w nauczanie dzieci bądź w złożone organizacje. Może jesteś stworzony do podróży zagranicznych jako emisariusz jakiejś sprawy albo do umiłowania i uprawiania ziemi. Kiedy robisz to, do czego zostałeś stworzony, doświadczasz swego przeznaczenia, co z kolei przyspiesza doświadczanie jedności. Gdy w pełni realizujesz swe przeznaczenie, czujesz, jakby spełniało się twoje najskrytsze marzenie: To znaczy, że mogę robić *to*? Problemy? Jakie problemy? Przecież mogę robić *to*! Wkrótce przekonujesz się, że ukrytym celem wszystkich problemów jest skorygowanie błędnych wyobrażeń, oczyszczenie spojrzenia i ułatwienie ci rozluźnienia się, żebyś mógł realizować swoje przeznaczenie. Jeśli zatem pomożesz swej duszy rozwiązać jej jedyny problem, ona rozwiąże wszystkie twoje.

Problem to twoja szansa, by dać z siebie wszystko.
– Duke Ellington

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Możesz przekształcić sposób postrzegania problemów

Przeznaczenie jest czymś, w co wkraczasz stopniowo, mierząc się z szeregiem przyziemnych problemów i przekształcając je, jeden po drugim, tak że z przeszkód stają się okazjami i wskazówkami. Odtąd, zajmując się każdym problemem, szukaj w nim motywacji duszy. Dusza tworzy różne sytuacje, żebyś mógł uczyć się przez bezpośrednie doświadczenie; na przykład nie dba o pieniądze, ale o to, co przeżywasz i czego się uczysz, gdy je masz lub gdy ich nie masz. Kiedy zauważysz jakiś problem i wejrzysz w siebie, przekonasz się, że zatrzymałeś przepływ swej energii. Dlaczego? Twoja dusza wskazuje na coś, czego w pełni nie doświadczyłeś albo uwypukla jakieś błędne wyobrażenie na temat funkcjonowania życia. Najczęściej problem kieruje twoją uwagę na doświadczenie, którego potrzebujesz, więc zamiast myśleć nad strategią lub sposobem zmiany problematycznej sytuacji, spróbuj się odprężyć, żeby przekonać się, co dusza chce ci pokazać.

Na przykład wysoki poziom niepokoju, jaki Nancy odczuwa na myśl o poproszeniu szefa o rozszerzenie zakresu obowiązków i podniesienie pensji, odnosi się w gruncie rzeczy do jej chęci opuszczenia firmy i zostania niezależną konsultantką. Irytacja Harry'ego na sąsiadów w bloku, których papierosowy dym dociera do jego sypialni, w rzeczywistości dotyczy jego potrzeby posiadania własnego domu. Cierpiąc na długotrwałą infekcję oskrzeli, Joan podświadomie przeżywa głęboki żal po śmierci męża. Wykorzystując problemy jako drogę ku nowemu wglądowi, ci ludzie mogą usunąć zakłócenia uniemożliwiające ekspresję duszy i realizację przeznaczenia.

Kiedy twój umysł zatrzyma się przy jakimś problemie, zwróć uwagę na następujące kwestie, aby znaleźć rozwiązanie:

1. Przeformułuj problem, tak by dostrzec, że jest pomocny. W ten sposób pozbędziesz się napięcia wywołanego oporem i stworzysz miejsce na rozwiązania. Spójrz na problem przede wszystkim jak na efekt działania duszy, a nie tylko rezultat wpływu świata fizycznego, emocjonalnego i umysłowego. Nie zapomnij ześrodkować się na poziomie częstotliwości domowej, gdy zaczynasz rozpatrywać wewnętrzną dynamikę tego problemu. Dzięki temu znacznie szybciej ją zrozumiesz.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

2. Twój problem jest w rzeczywistości pytaniem, które pomoże ci odkryć, jakiego doświadczenia pragnie dla ciebie dusza. Zamiast formułować swój problem w postaci stwierdzenia ograniczającego się do rzeczywistości, która ci się nie podoba – „Potrzebuję nowego samochodu, ale mnie na niego nie stać" – nadaj mu formę jednego bądź kilku pytań, dzięki którym dowiesz się, przeżycie jakiego doświadczenia dusza próbuje ci ułatwić. Pytania tworzą ruch. Jakich przeżyć dostarczy mi posiadanie nowego samochodu? Czego nauczę się, doświadczając bezpieczeństwa, wolności i siły, które zapewni mi ten nowy samochód? Czego mogę doświadczyć *już teraz*, aby z większą pewnością siebie podróżować po świecie i odwiedzać nowe miejsca?

3. Najpierw rozwiąż ten problem w świecie wewnętrznym, w swojej wyobraźni. Nie musisz czekać, aż naprawdę kupisz samochód. Wyobrażając sobie, jak prowadzisz nowe auto, czując jego przyspieszenie, niezawodność nowego silnika albo wyższe poczucie własnej wartości i dumę, przeżyjesz doświadczenie, jakiego pragnie dla ciebie dusza. Jeśli, wyobrażając to sobie, wykorzystasz wszystkie zmysły, twoje ciało uzna to przeżycie za realne. Teraz czujesz się wystarczająco silny, żeby wkroczyć w rzeczywistość duszy, gdzie pozytywne cechy charakteru są czymś normalnym, gdzie naprawdę *jesteś* wolny i masz prawo, żeby czuć się dobrze i żyć w obfitości. Prowadzenie nowego samochodu w wyobraźni pomoże ci na nowo poczuć, że żyjesz zgodnie ze swoim przeznaczeniem.

4. Skoro wewnętrznie przeżyłeś już doświadczenie, na które wskazywał twój problem, fizyczny problem w świecie zewnętrznym może rozwiązać się bardzo szybko. W przypadku kupna nowego samochodu, kiedy już poczujesz energię pewności siebie i pragnienie odkrycia, co taki zakup mógłby ci ułatwić, możesz podjąć się realizacji dobrze płatnego niezależnego projektu, dzięki któremu zdobędziesz pieniądze, by kupić nowe auto albo znajoma postanowi kupić sobie sportowy wóz i sprzeda ci swego sedana za znakomitą cenę. Wtedy możesz ugruntować swoje wyobrażone doświadczenie w rzeczywistości materialnej i zakończyć tę lekcję życiową.

Czasem problemy wskazują, że idziemy w złym kierunku, a kiedy tylko przeżyjesz to, czego pragnie twoja dusza, „objaw" znika. Może

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

zaczyna cię coś boleć i uważasz, że coś złego dzieje się z twoim ciałem, ale lekarz nie może znaleźć żadnych nieprawidłowości. Jeśli się odprężysz i zagłębisz w ten problem, odkryjesz, że twoje ciało po prostu potrzebuje więcej ruchu. Zaczynasz spacerować po obiedzie i ból mija. Dusza chciała, by ciało było w stanie przekazywać więcej energii, żebyś mógł osiągnąć następny poziom rozwoju i w taki właśnie sposób przyciągnęło twoją uwagę.

5. Problemy zawsze wskazują na „zwrot" fali i nową wibrację, odnoszącą się do twego przeznaczenia. Postaraj się dostrzec, co dusza próbuje przed tobą odsłonić. Kiedy przeżyjesz już doświadczenie, ku któremu kieruje cię dany problem, jaki kierunek obierzesz? Jak sprawy zechcą się potoczyć? Jakie zamiary ma dusza? W jaki sposób rozwiązanie tego problemu pomogło ci otworzyć się na nowe, większe możliwości?

6. Jeśli wiele problemów pojawia się jednocześnie, zwykle wszystkie mają jeden wspólny mianownik. Zdarza się, że piętrzą się przed nami liczne przeszkody, a jeden problem prowadzi do następnego. Zupełnie jakby ciążyło nad nami jakieś fatum. Prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że z podświadomości wyłania się bardzo duży problem, którym nie chciałeś się zająć, a dusza mówi wyraźnie, że nadszedł czas, żeby go rozwiązać. Wszystkie drogi ucieczki są zamknięte. Nawet najdrobniejsze sprawy się nie udają. To znak, że wyłaniający się problem jest w znaczącym stopniu sprzeczny z twoją częstotliwością domową. Najlepiej nie próbuj wtedy rozwiązywać wszystkich problemów, ale zatrzymaj się i wczuj w napięcia i pytania, jakie się w tobie pojawiają. Jakie doświadczenie boisz się znosić przez całe życie? Jakiego doświadczenia rozpaczliwie pragniesz, uznając je za normalne? Uwolnienie zasadniczej kwestii często stwarza warunki, w których wiele problemów zostaje rozwiązanych za jednym pociągnięciem.

7. Nawet bardzo przyziemne problemy zawierają w sobie przewodnictwo duszy. Na rolce w mojej drukarce jest jakaś skaza, która powoduje białe plamy na wydrukach. Rośliny są przesuszone. Komputer zaczął mi się wyłączać w trakcie pisania i odkryłam, że muszę wymienić gniazdko elektryczne. Każda z tych rzeczy symbolizuje we mnie coś, na co dusza chce mi zwrócić uwagę. Może przestarzały sposób postrzegania nie pozwala mi pisać lepiej? Czy potrzebuję więcej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

uczucia w swoim życiu? Czy powinienem się zatrzymać, odpocząć i orzeźwić się, żeby móc dalej robić „dobrą robotę"? Moja dusza chce, żeby zająć się tymi „problemami", tak jakby nimi nie były: z miłością zwracać uwagę na każdą z tych sytuacji, żeby przywrócić ją do stanu idealnego. Robiąc to, przypominam sobie swój własny stan idealny i potwierdzam, że żyję zgodnie ze swoim przeznaczeniem.

Tak, widzimy, że na świecie istnieją problemy.
Ale wierzymy w uniwersalną siłę, która, gdy wzbudzi ją ludzkie serce,
ma moc naprawienia wszystkiego. Taka jest boska potęga miłości:
odnowić serce, odnowić narody, a w końcu odnowić świat.
– Marianne Williamson

Jakie uczucia wywołują rozwiązania w Erze Intuicji

W Erze Intuicji rozwiązania stają się objawieniami pełniejszego istnienia. Mogą odsłonić przed tobą tak doskonały sposób działania, że umysł nigdy nie byłby w stanie go wymyślić: ukryte lub drugoplanowe czynniki i zdolności wychodzą na pierwszy plan, wszystko, co zrobiłeś, ma swój cel i splata się w jedną całość, w której każdy element odgrywa swą rolę. Carmen dorastała jako odpowiedzialne, najstarsze dziecko, chroniące swe siostry przed agresywnym ojcem. Stała się silna, zaczęła odnosić sukcesy i zgromadziła znaczny majątek, dzięki któremu mogła wieść wspaniałe życie. Żartobliwie nazywa siebie „hedonistką". A jednak w różnych dziedzinach pracy zawodowej nadal zajmuje się uzdrawianiem i ratowaniem. Jej problem polega na tym, że czuje się tak, jakby utknęła, jest zbyt poważna i pragnie innego życia. Jej logiczny umysł podsunął odpowiedź: „Powinnam wzmacniać ludzi, żeby byli silni i wyrażali siebie w pełni". Było to logiczne przedłużenie jej procesu aż do chwili obecnej, ale wiązało się z odsunięciem na bok wielu cech duszy, których nigdy nie pielęgnowano w jej dzieciństwie.

Wyczułam, że właściwy kierunek w jej nowym życiu będzie związany z umiejętnością czerpania przyjemności z piękna i wysokiej jakości, a ponieważ z taką łatwością potrafiła materializować wszystko, czego potrzebowała, mogłaby w zaraźliwy sposób uczyć tego innych. Poczułam, że już samą swoją obecnością wśród ludzi, doceniając ich i otaczając

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

miłością, pomagała im pamiętać, co mają tu do zrobienia i jak mogą ten cel osiągnąć. Będzie działać bez wysiłku i nie będzie musiała ratować ani chronić innych. Pozbywając się poczucia przymusu, Carmen zauważyła, że rozkoszowanie się przyjemnościami materialnego świata było przeżyciem duchowym i że kocha ten świat i ludzi, i chce bawić się ze wszystkimi. Postanowiła stać się nowego rodzaju *coachem* finansowym i pokazać ludziom, że zarabianie pieniędzy to znakomita zabawa. Rozwiązanie problemu Carmen nie było wynikiem przedłużenia jej trudnej roli z dzieciństwa, lecz ponownego zwrócenia się ku własnej radości, sprowadzanej przez nią do pojęcia hedonizmu.

W Erze Intuicji najlepsze i najbardziej naturalne rozwiązania po prostu pojawiają się w naszej przestrzeni, idealnie zaspokajając potrzebę wskazaną przez duszę – i zwykle rozwiązanie to pozytywnie nas zaskakuje. Problemy to po prostu wskazówki pochodzące z twojej duszy i urządzenia nawigacyjne informujące, że musisz zmienić kierunek. Rozwiązania często pojawiają się dzięki zaskakującym aspektom naszej osobowości albo dziwnym kombinacjom zmiennych, są wynikiem cudownych zdarzeń, następujących wtedy, kiedy najmniej się ich spodziewasz i załatwiają kilka problemów naraz, wywołując twe zdumienie i uśmiech.

PROBLEM NIE USTĘPUJE, KIEDY:	PROBLEM ULEGA TRANSFORMACJI, KIEDY:
• oceniasz sytuację jako złą i przerywasz przepływ energii, • traktujesz go jak fakt i zamykasz się w sytuacji, której się opierasz, • unikasz zasadniczego doświadczenia, ku któremu kieruje cię dany problem, • zanadto wybiegasz naprzód, szukając ostatecznej odpowiedzi, • masz motywacje sprzeczne z zamiarami duszy.	• szukasz powodów, którymi kieruje się twoja dusza: czego się uczysz i czego próbujesz doświadczyć? • postrzegasz go jako naturalny punkt zwrotny, punkt wyboru albo wskazówkę, że nadchodzi przewodnictwo i objawienie, • przekształcasz go w pytanie lub serię pytań, aby uzyskać głębszy wgląd, • utrzymujesz przepływ energii, zaczynając od przeżycia wskazanego doświadczenia i wierząc, że ponowne zestrojenie się z duszą wkrótce przyniesie korzystne rozwiązanie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Spróbuj tego!
Odpręż się i otwórz na rozwiązanie

Pomyśl o problemie, który cię dotyczy. Przywołując go na myśl, przekonaj się, czy czujesz, jak powstaje gdzieś w głębi ciebie i stamtąd wyłania się na powierzchnię. Nieświadomie zakładamy, że rozwiązanie znajduje się gdzieś poza nami i musimy je znaleźć albo pozwolić, by ono znalazło nas. Zamiast tego, odpręż się i pozwól, by wyłoniony problem wrócił do miejsca, w którym powstał. Odpręż się i świadomie wniknij w głąb siebie, docierając tam, gdzie po raz pierwszy zdałeś sobie sprawę z istnienia czegoś takiego, jak „problem". Spędź tam trochę czasu; rozwiązanie znajduje się dokładnie w tym samym miejscu. Pozwól, by pojawiło się w twojej świadomości. Kiedy przyjdzie ci do głowy, prawdopodobnie wyda się proste i oczywiste. Problem i rozwiązanie współtworzą doświadczenie, którego chce dla ciebie dusza.

Jak podejmować decyzje?

Zwykle decyzje postrzega się w następujący sposób: A, B, C albo nic. Podejmowanie decyzji poprzez rozważenie opcji może wyglądać tak: Jeśli zrobię A, to zyskam tyle, a stracę tyle. Jeśli zrobię B, to zyskam tyle, a stracę tyle. Która opcja zapewni mi najwięcej korzyści i najmniej strat? Nie chcesz podejmować pochopnej decyzji, opartej na swoich uprzedzeniach, więc zbierasz dane i analizujesz je, ważysz za i przeciw każdej opcji i rzutujesz je w intuicyjną przyszłość. Jeśli ograniczysz się do sfery umysłu, możesz poczuć się zdezorientowany i sparaliżowany. „Gdzie powinniśmy zamieszkać po przejściu na emeryturę?". W jednym miejscu są niedobory wody, ale mieszka tam wielu artystów. Inne ma walory przyrodnicze, ale nie kulturalne. W jeszcze innym są znakomite miasteczka uniwersyteckie, ale położone jest na dużej wysokości, co niekorzystnie wpłynęłoby na twoje zdrowie. Ratunku! Decyzje związane z polityką i organizacjami są, rzecz jasna, znacznie bardziej złożone, jednak problem nadal stanowią plejady mniejszych problemów wynikających ze zbiorowych potrzeb duszy wielu ludzi. Jeśli oprzesz się presji problemów i przede wszystkim ześrodkujesz się w kojącym świecie swej częstotliwości domowej – gdzie życie jest proste – możesz wykorzystać swoją wrażliwość, możesz uzyskać

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wgląd, dzięki któremu nawet na złożone sytuacje spojrzysz z właściwej perspektywy.

To wspaniałe, że natknęliśmy się na paradoks.
Teraz mamy nadzieję na postęp.
– Niels Bohr

Firma Sophii, zasilana rządowymi kontraktami, zaczęła tracić klientelę ze względu na cięcia. Po raz pierwszy nie wykonano budżetu. Co robić? Przymusowe urlopy bezpłatne, brak podwyżek i więcej obowiązków dla tych nielicznych pracowników, którzy pozostali? Obniżka pensji? Rezygnacja z jednego projektu i zwolnienie zatrudnionych przy nim pracowników? A może należałoby szybko zebrać środki na rozwinięcie nowych źródeł dochodu, kiedy Sophia i tak już pracowała ponad siły, kosztem czasu spędzanego z rodziną? Ponieważ w grę wchodziły losy innych ludzi, Sophia czuła, że nie ma całkowitej swobody wyboru. Musiała być odpowiedzialna. Znalazła się w potrzasku: miała za sobą dziesięcioletnie pasmo sukcesów, a jednak, choć nie w pełni zdawała sobie z tego sprawę, jej *wewnętrzna matryca* – wzorce myślowe, potrzeby emocjonalne, marzenia i motywacje duszy – ulega zmianie. Dusza kierowała ją ku pracy nowego rodzaju i ku nowemu modelowi firmy. Problem i trudne decyzje miały jej pomóc zrozumieć, że nadszedł czas, by zastanowić się nad sposobem wyrażania siebie, nie mogła jednak uświadomić sobie, że jej dusza generuje tę sytuację ponieważ rozgrywający się dramat i rozwiązywanie pilnych bieżących problemów pochłaniało większość uwagi.

Zachęciłam ją, by zagłębiła się we własnej częstotliwości domowej, odsunęła lęk przed porażką i rozczarowaniem ludzi, żeby móc przekonać się, kim naprawdę jest. Spontanicznie wpadła na pomysł, żeby wypisać wszystkie czynniki, które kiedyś motywowały ją do tej pracy. Jej ekscytacja i cel sprzed dziesięciu lat dotyczyły stworzenia największej firmy tego rodzaju w stanie, w którym mieszkała. Teraz, kiedy osiągnęła już cel, zauważyła, że pragnie większej swobody, twórczego myślenia, projektowania programów edukacyjnych i doradzania innym profesjonalistom, a nie niańczenia pracowników i zajmowania się audytami rządowymi.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Dostrojenie swej wewnętrznej matrycy wymaga czasu

W trakcie rozmowy doszłyśmy do ciekawych spostrzeżeń. Po pierwsze, zapewniwszy sobie więcej swobody, żeby przekonać się, czym ten proces jest dla niej osobiście – zamiast zachowywać się jak wóz strażacki pędzący do pożaru – Sophia mogła zastanowić się nad myślą, zgodnie z którą zmiana wibracji osobistej pociąga za sobą zmianę całego naszego świata. Dostrzegła ukryty cel tego, że jej firma nie chciała dalej się rozwijać w określonym kierunku. Zrozumiała, że jeśli zamiast koncentrować się na lęku, wczuje się w pragnienia swej duszy, będzie miała większe szanse na pojawienie się wspaniałych – magicznych – rozwiązań. Zastanawiając się nad źródłami swej ekscytacji, poczuła kuszący zarys nowego kierunku, który tchnie nowe życie w jej firmę. Poczuła, że wkrótce znowu pojawią się okazje. Intuicja podpowiedziała jej też, że pewien ważny kontrakt wygaśnie w przeciągu roku, ponieważ usługi, które oferuje, zostały już zastąpione przez nowe trendy. Firma podupadnie, ale potem szybko stanie na nogi. Wyczuwała, jak potoczą się losy jej firmy, nie znając konkretnych wydarzeń.

Chociaż uważamy, że to logiczna część naszego mózgu prowadzi nas, gdy podejmujemy decyzje, badania wskazują, że ludzie, tak jak zwierzęta, wykorzystują emocje i intuicję, żeby podejmować decyzje dotyczące swojej przyszłości.
– Lynne McTaggart

Ten krótki czas, który Sophia poświęciła swej zmieniającej się wewnętrznej matrycy, wystarczył, żeby przywrócić zdrowy przepływ energii w jej życiu. Znowu pojawiła się inspiracja, a Sophia nie mogła wręcz doczekać się, co przyniesie przyszłość. Nie musiała od razu wiedzieć, jak będzie wyglądała nowa wersja firmy, ale takie odprężenie zapewniło jej więcej przestrzeni i swobody dla wyobraźni. Wiedząc, że nadejdzie okres zaciśnięcia pasa, spotkała się ze swoim księgowym i razem obmyślili plan stopniowego przygotowywania się do zakończenia tego wielkiego kontraktu w taki sposób, żeby zdążyć przeszkolić pracowników w innych dziedzinach. Wiedziała, że ostateczne rozwiązanie będzie wynikiem serii decyzji, a nie jednej, przynoszącej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

natychmiastowy rezultat. Każda decyzja będzie zawierała zasadniczą wibrację tego, co było jej najbliższe i najlepiej dostrojone do jej częstotliwości domowej. W ten sposób, firma i pracownicy będą się rozwijać, pozostając w rezonansie z nią, a ona będzie odtwarzać swą firmę, kierując się lepszą wizją.

Spróbuj tego!
Zaktualizuj swą wewnętrzną matrycę

Możesz wieść albo wygodne, albo niewygodne życie; tak czy owak, być może nie jesteś świadomy aktualnej wersji swej wewnętrznej matrycy, ponieważ ona nieustannie ewoluuje. Żeby wyczuć, co twoja dusza chce zrobić w następnej kolejności, zapisz pierwsze skojarzenia, pojawiające się w odpowiedzi na poniższe pytania:

- Czy zaniedbałeś jakieś marzenie z przeszłości? Czy obecnie istnieje jakaś nowa wersja tego marzenia, która wciąż wydaje ci się intrygująca?
- Czy masz jakieś marzenie życia i zawsze uważałeś, że je zrealizujesz, ale w rzeczywistości już cię nie pociąga? Jeśli o nim zapomnisz i w ten sposób zyskasz więcej swobody, czym będziesz mógł się zająć w zamian?
- Co cię nudzi w twoim życiu? Jakie pomysły i ciekawe sprawy próbują zwrócić twoją uwagę i skusić, żebyś bliżej się nimi zainteresował?
- Czy zakończyłeś jakieś działania albo osiągnąłeś jakiś cel? Skoro nie będzie już zaprzątał twojej uwagi i zyskasz więcej swobody, to czym będziesz mógł się zająć?
- Gdyby nie ograniczał cię wiek albo stan finansów i ktoś pomógłby ci urządzić się w nowej rzeczywistości, to jakie alternatywne życie wybrałbyś dla siebie?

Pytania te mogą otworzyć ci umysł na tyle, żeby mogły pojawić się nowe okazje. Najważniejszym elementem dostrojenia się do swej najnowszej wewnętrznej matrycy jest otwarcie się na zmiany i nowe idee, a następnie w każdej chwili dokonywanie wyborów zgodnie z tym, co cię fascynuje, wywołuje w tobie entuzjazm, zaangażowanie i napawa dumą z samego siebie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Oceniaj alternatywy przy pomocy świadomej wrażliwości

Gdy pozbędziesz się przeszkód dzielących cię od wyższej wibracji osobistej, staniesz się bardziej świadomy szerokiej gamy wibracji istniejących na świecie. Dostrzeżesz również, jak wiele opcji masz do wyboru – jak pewnego dnia powiedział trzyletni syn mojej znajomej, kiedy kazała mu coś zrobić: „Ale mam *wybór!*". Kiedy to wszystko widzisz, w jaki sposób podejmujesz decyzje? Metoda mająca zapewnić Sophii postępy była słuszna; postanowiła, że w sprawie każdej decyzji będzie odwoływała się do swej wewnętrznej prawdy. Warto pamiętać o wspaniałej mocy chwili obecnej i traktować ją jak filtr: wystarczy rozpatrywać jedną myśl w każdym momencie i wtedy właśnie możesz wczuć się w nią całkowicie. Możesz też poprosić swego Wewnętrznego Obserwatora, by wskazał ci te opcje i pomysły, których potrzebujesz i to w odpowiedniej kolejności. W ten sposób możesz z łatwością obierać właściwą drogę, krok po kroku, w labiryncie dezorientujących danych.

Przy rozważaniu alternatyw korzystaj z sygnałów prawdy i niepokoju, a także świadomej wrażliwości, aby dostrzec warstwy znaczeń w tym, co ci się objawia. Na przykład, ktoś może doradzać określony sposób działania, ale twoja subtelna wrażliwość podpowiada, że czegoś w tym rozwiązaniu brakuje. Potrzebujesz więcej informacji? Głębszej perspektywy? W rozwiązaniu brakuje kluczowego elementu? Może jest to część bardziej złożonego rozwiązania, pasująca do rad kilku innych osób? Instynkt podpowiada ci coś więcej niż to, z czego zdajesz sobie sprawę. Jeśli poćwiczysz umiejętność uświadamiania sobie tego rodzaju subtelnych informacji, skrócisz proces podejmowania decyzji.

Spróbuj tego!
Jak świadoma wrażliwość pomaga w podejmowaniu decyzji

Zwróć uwagę, w jaki sposób dostrzegasz subtelne warstwy znaczenia. Wczuj się w każde z poniższych pytań, z poziomu spokojnej przestrzeni wewnętrznej i przekonaj się, jak wrażliwość pomoże ci dotrzeć do punktu krytycznego, gdzie będziesz mógł podjąć decyzję, mając głębokie poczucie słuszności. Na przykład możesz doświadczyć ściskania w dołku, kiedy nie powinieneś przyjmować oferty nowej pracy.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Możesz zauważyć, że ciało wydaje się czasem działać niezależnie od umysłu, gdy szybko trzeba coś powiedzieć albo zrobić. W jaki sposób twoja wrażliwość pomaga ci decydować:

- Czy jakieś rozwiązanie jest „zgrabne" i zaradzi kilku problemom jednocześnie?
- Czy jakaś odpowiedź nie jest dość wnikliwa albo nie uwzględnia ważnych informacji?
- Czy jakiś kierunek działania jest niesłuszny albo z dużym prawdopodobieństwem okaże się porażką lub zagrożeniem?
- Czy jakaś sytuacja jest wymuszona albo moment nieodpowiedni?
- Kiedy podjąć działanie? Kiedy poczekać? Co zrobić najpierw? Co potem? I co dalej?
- Kiedy robić z czegoś problem, a kiedy się nie przejmować?
- Kiedy coś dokończyć, a kiedy dać sobie spokój i iść dalej?

Im więcej korzystasz ze świadomej wrażliwości – a to oznacza precyzyjne wychwytywanie najdelikatniejszych sygnałów w swoim ciele – tym łatwiej będzie ci znaleźć doskonalsze rozwiązania i podejmować dobre decyzje.

Możesz planować i ustanawiać cele, wykorzystując naturalny ruch falowy

Energia w twoim ciele przyspiesza tak bardzo, że zmiana i ewolucja stają się teraz czymś pewniejszym niż forma fizyczna. Różne kwestie już tak dobrze do siebie nie pasują, a wybrane rozwiązanie może być skuteczne tylko przez krótki okres – czasem nie przez parę miesięcy czy lat, lecz zaledwie przez kilka dni. Pomyśl o tym w ten sposób: w każdej sekundzie podejmujesz jakąś decyzję. Wstań, jedz, skręć w lewo, skręć w prawo. Jednocześnie wszyscy ludzie też podejmują jakieś decyzje. Ich wybory wpływają na ciebie, a twoje na nich. Powstaje olbrzymia konstelacja decyzji zmieniających się jednocześnie, jak jakaś zadziwiająca, skomplikowana, hologramowa gra wideo, w którą wszyscy grają w tej samej chwili. Możliwe, że rok temu mój plan życiowy obejmował wiele podróży zagranicznych i organizowanie

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

seminariów, ale teraz ktoś inny się tym zajmuje i ja nie muszę tego robić. Zamiast tego świat chce, bym pisała więcej książek. Gdybym zrealizowała pierwszą wizję, czyniąc z niej ważną część mojego planu biznesowego i nie sprawdziłabym, czy nie pojawiła się jakaś aktualizacja, srodze bym się zawiodła, a może nawet pomyślałabym, że coś jest ze mną nie w porządku, gdyby nic nie wyszło z zajęć zagranicznych.

Kiedy zmieniasz sposób patrzenia na coś,
zmienia się to, na co patrzysz.
– Max Planck

Dzisiaj sztuka planowania polega na tym, żeby pozostać skupionym na chwili obecnej. W ogóle nie musisz jej opuszczać, bo jest elastyczna. Potraktuj ją jak elastyczną piłkę, która oddycha razem z tobą. Gdy robisz „wdech", czyli rozszerzasz umysł, obecna chwila rozszerza się, obejmując więcej – więcej linii czasu, więcej przestrzeni, więcej mądrości zbiorowej, więcej energii. To właśnie w trakcie takiej fazy uzyskuje się dostęp do wizji, czyli *wewnętrznej matrycy*, swego przeznaczenia i dostrzega się, że wszystko jest ze sobą powiązane i że wszyscy nawzajem sobie pomagamy. Kiedy robisz „wydech", czyli koncentrujesz myśli na jednej kwestii, chwila się kurczy i obejmuje mniej czasu, przestrzeni i wizjonerskiego oglądu. Teraz czujesz swoje ciało i osobowość, i masz motywację do podjęcia fizycznego działania, zmierzającego do osiągnięcia określonego celu. Za każdym razem, kiedy rozszerzasz chwilę obecną, czujesz, jakby otwierał się szerokokątny obiektyw; kiedy kurczysz się, wracając do swej osobistej rzeczywistości, to tak, jakbyś robił zbliżenie, uzyskując bardziej ściśnięty i szczegółowy obraz. Oddychasz nieustannie, wykraczając poza chwilę obecną i wracając do niej – obejmując w większym lub mniejszym stopniu ogrom uniwersalnej wiedzy.

Wielka rewolucja w jednej zaledwie jednostce pomoże
zmienić przeznaczenie społeczeństwa, a w dalszej perspektywie
umożliwi zmianę przeznaczenia ludzkości.
– Daisaku Ikeda

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Trudno jest jednocześnie utrzymywać w umyśle rzeczywistość jednostki i zbiorowej świadomości, dlatego warto w świadomy sposób oscylować między nimi. Rozszerzasz się i konsultujesz ze swą wizją, uzyskując wrażenie potencjalnej rzeczywistości. Następnie kurczysz się, wracając do ciała i uzyskujesz konkretny cel lub chęć działania w określony sposób. Kiedy już podejmiesz działanie i osiągniesz cel, ponownie wkraczasz w pustą przestrzeń na końcu fali i raz jeszcze rozszerzasz się, sięgając do swej wizji. Za każdym razem, kiedy konsultujesz się z wizją, jest już inna. *Twoja* wizja jest częścią Planu dla *wszystkich* i zdążyła już ewoluować od chwili, kiedy ostatnio się do niej odwoływałeś – kilka lat, dni lub godzin temu. Dzięki częstym konsultacjom udało mi się zauważyć, że moje pragnienia zmieniły się w tajemniczy sposób. Naprawdę już nie chcę wyjeżdżać za granicę – lepiej się czuję w domu, pisząc nową książkę. Pole obejmujące potrzeby i decyzje wszystkich ludzi pomaga mi robić to, co jest korzystne dla nas wszystkich i jest to moja najlepsza decyzja, dająca mi najwięcej zadowolenia. To, że nie podróżuję za granicę, nie jest żadnym poświęceniem z mojej strony; cieszę się, że robi to ktoś inny. Kiedy poznajesz swoją aktualną wewnętrzną matrycę, zawsze wydaje ci się naturalnym, interesującym etapem.

Kiedyś miało sens odkrycie swojej wizji i utrzymanie jej przez, powiedzmy, pięć lat, jako biznesplanu, nie kwestionując jej słuszności. Sophia jest tego dobrym przykładem. Opracowała wykonalny plan rozwoju swojej firmy, który przez dziesięć lat był sensowny i przynosił zyski. Ale teraz dotychczasowa struktura rozwoju została przyćmiona nowym sposobem myślenia i działania. Jej wyzwania to: (1) uświadomienie sobie tego, (2) dostrojenie się do uaktualnionej wizji i (3) dopasowanie do niej metod i systemów. Najpierw się rozszerzyła, żeby odnaleźć swoją wizję, a następnie skupiła się i zmaterializowała ją, ale nie rozszerzyła się ponownie, żeby odwołać się do tej wizji, tak jak zwykle, bo wszystko działało jak należy. Dlatego poczuła się zaskoczona, kiedy ta struktura stała się przestarzała. Jeśli często odwołujesz się do swej wizji, będziesz nadążał za zmianami, nie czując się nimi zdezorientowany ani wytrącony z równowagi.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Twoje poczucie czasu i linii czasu ulega zmianie

Przechodząc w płynną Erę Intuicji, zauważysz, że zmienia się twoje postrzeganie czasu. Najpierw czujesz, że świat pędzi jak szalony i że musisz wcisnąć więcej w mniej godzin i spieszyć się, żeby nadążyć. Kończysz jedną rzecz, a już dziesięć następnych domaga się twojej uwagi; nigdy nie masz czasu, żeby cieszyć się swoimi sukcesami i docenić własną lub cudzą kreatywność. Punkty na twojej liście spraw do załatwienia odnoszą się do najbliższej przyszłości. Wspominasz, jak spokojne, piękne, wyważone i przyjemne były „stare dobre czasy". Myślami biegniesz w przeszłość, żeby odpoczywać, a w przyszłość, żeby planować. Ledwo bywasz w teraźniejszości i z tego powodu odczuwasz napięcie, nie czujesz swojej częstotliwości domowej, nie korzystasz z nieograniczonych pokładów swej energii i łatwo popadasz w zmęczenie. Zgodnie ze starym sposobem postrzegania, twoje doświadczanie czasu jest funkcją względności – porównywaniem przeszłości z teraźniejszością i przyszłości z teraźniejszością.

W Erze Intuicji jest odwrotnie – przeszłość i przyszłość są pochłaniane przez rozszerzającą się chwilę obecną, więc nie ma już względności i porównywania, a tylko większa obecność i nasycenie świadomością *jednej* wiecznej chwili obecnej, która zawiera w sobie wszystko, czego potrzebujesz. A kiedy wszystko znajduje się w chwili obecnej i dzieje się *Teraz!*, energia zaczyna płynąć z prędkością światła. Odstęp czasu, kiedyś potrzebny do przekroczenia przepaści, która zgodnie z twoim wyobrażeniem dzieli przeszłość i przyszłość, działanie i rezultat, przestaje istnieć. Więc kiedy rozwiązujesz jakiś problem, podejmujesz decyzję albo ustalasz cele, musisz wziąć to pod uwagę – rezultaty mogą pojawiać się znacznie szybciej, co nie wymaga, jak kiedyś, linearnego, logicznego procesu, zwłaszcza jeśli rozumieją to wszyscy ludzie uczestniczący w danej czynności. Co dziwne, kiedy już masz za sobą doświadczenie błyskawicznego „skoku w hiperprzestrzeń" i wejdziesz w poszerzone Teraz, osadzasz się w swojej częstotliwości domowej i życie staje się spokojne i niemal bezczasowe. Nie jest szybkie *ani* powolne, przekształca się pod wpływem twego poziomu energetycznego i doświadczeń emocjonalnych. Wszystkie zadania zostają wykonane w cudowny sposób. Materializacja staje

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

się niezwykle skuteczna, ponieważ życie współpracuje ze sobą, ludzie ci pomagają, a synchroniczność i zbiegi okoliczności stają się czymś normalnym. Im bardziej podtrzymujesz stary nawyk rozdzielania przyszłości i przeszłości, tym więcej stresu sam sobie tworzysz i tym więcej „problemów" doświadczasz.

Oscylując świadomie pomiędzy osobistą rzeczywistością i wyższą wizją, rozwiniesz w sobie naturalne poczucie linii czasu i tendencji. Zwiększysz swoją pojemność, będziesz bardziej czujny na potencjalne komplikacje, zanim się pojawią i bardziej świadomy interakcji zachodzących między większą liczbą zmiennych. Będziesz wyczuwał prawdopodobieństwo wysunięcia się jednej z dróg na pierwszy plan. Zaczniesz od migawki najprawdopodobniejszej opcji, której będziesz się luźno trzymał, łagodnie przystosowując swoje plany do zmieniającego się przepływu energii, pozwalając, żeby wynik końcowy był taki, jak powinien. Polubisz ten proces zręcznego manewrowania wśród zakrętów i wybojów, przyspieszania i zwalniania, punktów, w których pojawia się nowa nitka albo zanika jedna z dotychczasowych. Ta linia czasu żyje i ulega naturalnym zmianom, odzwierciedlając potrzeby każdego, do kogo się odnosi.

Spróbuj tego!
Poczuj drogę linii czasu

1. Pomyśl o projekcie lub procesie, którego masz się podjąć. Może to być wyjazd, opracowanie nowego produktu albo sposób, w jaki dokonasz wyboru studiów. Przenieś się w ześrodkowaną, spokojną przestrzeń częstotliwości domowej, zabierając ze sobą cały ten proces – od pierwszego przebłysku, aż do końcowej realizacji. Istnieje on w całości w twoim poszerzonym Ja; część ciebie już go doświadczyła. Odpręż się.
2. Wczuj się w energię tego procesu i poczuj w swoim ciele sygnały prawdy i niepokoju, które wskażą ci miejsca, w których istnieje swobodny przepływ albo nastąpił zastój. Płyniesz razem z procesem, jakby unosił cię strumień, po drodze doświadczając każdego jego punktu. Poczuj, jak ten strumień się zmienia, posuwając się naprzód. Tutaj prąd spowalnia; tutaj przyspiesza. Tu pojawia się

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

jakaś przeszkoda, a tu przyłączają się nowi ludzie i pojawiają nowe doświadczenia. Tutaj strumień na chwilę wysycha. Tu następuje jakieś zdarzenie – a tu jeszcze większe.

3. Narysuj na papierze linię czasu podobną do rzeki. Niech się rozszerza, zwęża, burzy i uspokaja. W różnych punktach biegu rzeki zaznacz różnego rodzaju fale i energie. Dużymi i małymi kropkami zaznacz zdarzenia. Wczuj się w przyczyny, jakie mogły wywołać te zmiany swobodnego przepływu i podpisz je na rysunku, na przykład: „kłótnia", „strata", „pozytywna energia", „synchroniczność/uśmiech losu" albo „opóźnienie/komplikacja".
4. Aktualizuj, na nowo doświadczaj i rysuj tę linię czasu w regularnych odstępach, żeby na bieżąco dostrajać się do sposobu, w jaki zechce ewoluować.

Możesz zauważyć problemy, zanim się pojawią

Ponieważ umysł lubi definiowanie i stabilność, łatwo zignorować pierwsze sygnały zmieniającego się kierunku przepływu energii, o których w starym sposobie myślenia mówiliśmy, że „zanosi się na kłopoty". Dzięki świadomej wrażliwości możesz być bardziej czujny, sprawniej wykrywać oznaki zaczynających się zmian i zapobiegać problemom, zanim się pojawią. Jeśli będziesz zwracał uwagę na swoje odczucia, na zachowanie swoich pracowników lub znaki w swoim otoczeniu, dostrzeżesz efekty działania fal, precyzyjnie zapowiadające nadchodzące sytuacje. Możesz wyczuwać, że życie zaczyna „rzęzić". Możesz zauważać blokady i przeszkody.

Nadchodzące zdarzenia rzucają cień przed sobą.
– stare przysłowie

Wróćmy do sytuacji Sophii: uświadomiła sobie po fakcie, że zignorowała pewne wczesne sygnały ostrzegawcze. Pracowała dłużej, żeby sprostać potrzebom innych ludzi. Czuła się znacznie gorzej niż kiedykolwiek wcześniej i często balansowała na granicy choroby. Po raz pierwszy zatrudniła kierownika biura, który, jak się okazało, nie zdołał wywiązać się ze swoich obowiązków, co sprawiło, że w firmie nie-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

siącami trzeba było naprawiać błędy. Przeniosła biuro do większego pomieszczenia, napotykając przy tym kolosalne przeszkody. Doprowadzenie komputerów do stanu używalności również nie było łatwe.

Zawsze, gdy w ciele lub w otoczeniu czujesz skurcz albo blokadę energii, kiedy twoja energia jest wystawiana na próbę, a radość gdzieś znika, albo kiedy podupadasz na zdrowiu, a twoje wysiłki nie wystarczą już, by osiągać te same rezultaty co kiedyś, znaczy to, że nadchodzą zmiany!

Spróbuj tego!
Jak wyczuwać nadchodzące zmiany?

1. Przypomnij sobie, jak natknąłeś się na okres kłopotów i problemów. Czy coś cię wcześniej ostrzegało? Gdybyś był wrażliwszy, co mógłbyś zrobić, żeby zauważyć, że zachodzą zmiany? Co czułeś w ciele i w otoczeniu tuż przed pojawieniem się problemów? Jakie działania mogłeś podjąć, gdybyś zdał sobie sprawę z tego, co próbowało zaistnieć? Wczuj się w poniższe pytania:
   - Jakie zmysły pomagają ci zauważać problemy? Gdzie wyczuwasz je w ciele?
   - Skąd wiesz, czy coś stanie się poważnym problemem?
   - Skąd wiesz, czy coś jest problemem w danej chwili albo może się nim stać i jak długo prawdopodobnie potrwa ten proces zmian?
   - Jakie uczucie wywołuje w tobie słuszne rozwiązanie?
2. Od dzisiaj możesz ćwiczyć wyczuwanie przypływów i odpływów oraz chwil, kiedy umysł „ociera się" o jakąś przeszkodę. Ćwicz, jak rozpoznawać, że czas przyjrzeć się swojej wizji, jakie działania należy podejmować i kiedy, a także czy potrzebujesz więcej informacji, żeby uzyskać pełniejszą perspektywę.

Jak rozpoznać doskonalsze rozwiązania?

Doskonalszymi rozwiązaniami są te, które przyczyniają się do uzyskania wyższego poziomu wyrażania swej duszy przez wszystkie osoby, których dane rozwiązanie dotyczy. Opierają się one na wzajemnych powiązaniach istniejących w życiu i dlatego nie polegają na tym, żeby

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

złagodzić odczuwane napięcie, idąc na skróty, co na dłuższą metę okazałoby się szkodliwe. Jasne jest, że istniejemy jako element żywego organizmu i że uszkodzenie jednej części w jakiś sposób zaburza każdą inną część – dotyczy to również samej Ziemi i wszelkiego stworzenia. Doskonalsze rozwiązania nie pozostawiają miejsca na negatywne emocje i zachowania wynikające z lęku, jak podłość, zemsta, skrytość, oszustwo, kłamstwo czy kradzież.

Doskonalsze rozwiązanie zawsze sprzyja uzdrawianiu i prawdzie. Uwypukla wszystko, co wypływa z błędnych przekonań – punkty, w których uniwersalne zasady zostały źle pojęte – i wprowadza poprawki. Doskonalsze rozwiązanie sprawia, że ważne informacje łatwiej wypływają na powierzchnię i przestawia umysł z myślenia typu „albo-albo", „właściwe lub niewłaściwe", „czarne lub białe" na myślenie typu „zarówno to, jak też tamto", w którym rozpatrywanie paradoksów i złożoności przyspiesza świeży, twórczy przepływ energii. Doskonalsze rozwiązanie często „przeskakuje" jeden poziom i zastępuje stary model problemu nowym, bardziej zrozumiałym, na przykład takim, który uwzględnia wpływ duchowy danego rozwiązania. Żeby znaleźć doskonalsze rozwiązanie, odpowiedz sobie na następujące pytania:

1. Czy ten problem ma decydujące znaczenie w przyswojeniu sobie nowej lekcji lub w wykorzystaniu nowej okazji do rozwoju? Co próbuje wnieść swój wkład w twoje życie?
2. Jeśli problem pozostaje nierozwiązany, a proces nadal zmierza w wyznaczonym kierunku, co prawdopodobnie się wydarzy? Co się stanie, jeśli pozwolisz, by cały układ dostroił się i zharmonizował w naturalny sposób?
3. Jeśli wydarzy się najgorszy możliwy scenariusz, czego możesz się nauczyć? Czy tę lekcję życiową musisz przerobić właśnie w ten sposób, czy też możesz nauczyć się jej w swoim świecie wewnętrznym, za sprawą wyobraźni? Nawet wtedy, gdy ponosisz porażkę, jak sprawy wracają na właściwy tor?
4. W jaki sposób strumień energii pragnie nadać sprawom lepszy bieg? Jakie superrozwiązanie próbuje się wydarzyć, niezależnie od twojej woli i dobrych pomysłów?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

5. Które rozwiązanie okaże się najdogodniejszym, najradośniejszym i najłatwiejszym w realizacji najwyższych rezultatów na poziomie fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym – dla jednostek, grup, organizacji, klientów, społeczności, środowiska i przyszłych pokoleń? Które rozwiązanie doprowadzi do sytuacji bez przegranych?
6. Czy środki (proces rozwiązywania problemu) mogą być tak cenne, jak cel (wynik)?
7. Czy zbyt małą cząstkę całego procesu traktujesz jako obszar problemu? Czy potrafisz zrozumieć przyczynę wielopoziomową (złożoną z poziomu fizycznego, emocjonalnego, umysłowego i duchowego)?
8. Kiedy nie potrafisz znaleźć rozwiązania, czy umiesz przekazać problem swemu ciału i jednolitemu polu? Czy umiesz poprosić o pomoc ze sfer niewidzialnych i dostrzec ją, kiedy już ją uzyskasz?

Spróbuj tego!
Znajdź doskonalsze rozwiązanie

1. Wybierz problem, który cię obecnie trapi. Wypisz możliwe rozwiązania, które przychodzą ci do głowy.
2. Poddaj swój problem i możliwe rozwiązania powyższemu testowi ośmiu pytań. Rób notatki w swoim dzienniku.
3. Oprócz tego, przyjrzyj się swoim rozwiązaniom pod kątem przesadnego udziału w nich: siły woli lub impulsywności, samopoświęcenia, szkodliwości dla innych ludzi lub dla Ziemi, szybkości odbierającej ciału poczucie rzeczywistości i bezpieczeństwa oraz motywacji wynikającej z lęku lub przebrzmiałych przyczyn. Gdyby wykluczyć te czynniki, jak mogłoby wyglądać rozwiązanie?
4. Czy brakuje jakiejś decydującej informacji albo spostrzeżenia? Poproś o udzielenie ci intuicyjnej wskazówki, o co może chodzić i jak ten czynnik może wpłynąć na rozwiązanie i czas jego wprowadzenia.

Kiedy skończysz odpowiadać na te wszystkie pytania, doskonalsze rozwiązanie spłynie na ciebie jak radosna ulga, dodając świeżej energii.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Nie tyle jestem taki mądry, co po prostu
poświęcam problemom więcej czasu.
– Albert Einstein

Reasumując...

Podczas szukania rozwiązań i planowania na poziomie wibracji, postrzegasz problemy jako pytania, wskazujące na zdarzenie, które musisz przeżyć, żeby głębiej doświadczyć swojej duszy i przeznaczenia. Rozwiązywanie problemów oznacza dostrzeganie tego, co pragnie się wydarzyć, żeby przywrócić zdrowy przepływ energii oraz przekroczenie punktu zwrotnego fali, aby znaleźć nowy kierunek. Problemy pojawiają się wtedy, gdy postrzegasz wszystko jako oddzielne. Znalezienie swego przeznaczenia stanowi ostateczne rozwiązanie w życiu, ponieważ żyjąc jako dusza, doświadczasz jedności, a wszelkie kolejne problemy i planowanie na przyszłość znikają. Rozwiązania w Erze Intuicji dają ci poczucie „idealnie dopasowanych" i zawsze wyzwalają ekspresję duszy i entuzjazm. Doskonalsze rozwiązania prowadzą do sytuacji bez przegranych, służąc wszelkiemu życiu i uwzględniając wielopoziomowość ludzkiego doświadczenia – poziom fizyczny, emocjonalny, umysłowy i duchowy.

Podejmowanie decyzji, nawet w skomplikowanych sytuacjach, wymaga krótkiego ześrodkowania się w swej częstotliwości domowej, żeby odwołać się do swej wewnętrznej matrycy albo wizji. Kierunek twojego życia może ewoluować. Kiedy masz zbyt wiele opcji do wyboru, możesz odwołać się do subtelnych sygnałów prawdy i niepokoju pojawiających się w twoim ciele. Planując i ustanawiając cele, warto w świadomy sposób i często oscylować między osobistą codzienną rzeczywistością a swoją najwyższą wizją. Twoje przeznaczenie ewoluuje razem z przeznaczeniem wszystkich innych ludzi, więc nie możesz zbyt długo kurczowo trzymać się swoich planów – muszą być elastyczne i skupione na chwili obecnej. Rozwiązywanie problemów i planowanie w Erze Intuicji zmienia twoje poczucie czasu i sposób wykorzystania linii czasu, ponieważ uświadamiasz sobie, że przeszłość i przyszłość są wchłaniane w poszerzoną chwilę obecną, co przyspiesza proces materializacji. Na linie czasu wpływają wybory i plany wszystkich ludzi i trzeba często się do nich odwoływać.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *wczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

PŁYŃ Z PRĄDEM, ABY TWOJE PROBLEMY SIĘ ROZWIAŁY

Życie to ruch. Kolejka górska niesie cię od fali do cząstki, od ruchu do pauzy. Fala przynosi swobodny przepływ i radość wyzwolenia. Pauza czyni cię świadomym Ja – świadomym twej indywidualności, różnorodności i jedności. Fala i pauza. Rozszerz się i na nowo się ześrodkuj. Oddziel się i na nowo zjednocz. Dawaj i przyjmuj. Porozumiewaj się i czuj połączenie. Ucz się i doświadczaj mądrości. Jesteś falą, jesteś cząstką i znowu falą i jeszcze raz cząstką. Za każdym razem – nową.

Nabawiłeś się niezdrowego nawyku używania umysłu w niewłaściwy sposób. Płyniesz z falą, a umysł stwierdza: „Życie jest energią, a ja jestem ruchem". Potem, kiedy się zatrzymujesz i stajesz się cząstką, umysł uważa, że musi

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

dokonać korekty: „Życie jest stałe, a ja jestem ograniczoną jednostką". Kiedy znowu stajesz się falą, umysł czuje przymus ponownej zmiany i zdefiniowania siebie jako „przepływu". Uparcie wciąż robi tak samo, pragnąc uważać tak ciebie, jak i życie za coś jednowymiarowego. Nie rozszerza się na tyle, żeby doświadczyć pełnej falocząstkowej natury życia i twego Ja. Tak ograniczone horyzonty sprawiają, że za każdym razem, kiedy umysł dociera do punktu zwrotnego, gdzie fala-przepływ przechodzi w cząstkę-pauzę i w drugą stronę, mówi: „Myliłem się. Coś jest nie tak. Mam problem. Nie podoba mi się to. Muszę kontrolować tę zmianę". Powstaje lęk i niepotrzebny niepokój.

Koncentrowanie się na problemie, gdy mógłbyś przecież cieszyć się najnowszą fazą doświadczania swego Ja, jest wielkim błędem człowieka. Za poczuciem gnębiącego cię problemu kryje się subtelne wrażenie, że przechodzisz do kolejnego, jeszcze przyjemniejszego doświadczania Ja – czy będzie to swobodny przepływ, czy pauza. Zanurz się w tym doświadczeniu, niczego nie kategoryzując, i połącz się z nim w jedno. Poruszaj się, wyrażaj się i twórz albo zatrzymaj się, na nowo się ześrodkuj i poczuj wdzięczność. Potem obserwuj świat zewnętrzny – swoje marzenie, swój film – dostrój się w naturalny sposób do energetycznego cyklu. Gdy nie waha się umysł, nie waha się też świat. Problemy i rozwiązania się rozwiewają i są zastępowane cyklem pojawiania się, znikania i ponownego pojawiania się. Formy życia przychodzą, odchodzą i ewoluują.

Możesz oduczyć swój umysł kategoryzowania, a w zamian skupić się na doświadczaniu danej chwili. Pokaż swemu umysłowi, jak rozpoznawać punkty zwrotne swojego cyklu, dostrajać się do przyjemności płynących z obu faz, tak żeby je pojął i odrzucił poczucie, że są czymś „niewłaściwym". Za każdym razem, kiedy zauważysz, że twój umysł czuje się oddzielony albo się opiera, pomóż mu na nowo połączyć się z bieżącą fazą i skupić się na czerpaniu z niej przyjemności. Wkrótce głęboka przyjemność stanie się jednoczącą zasadą, która pozwoli ci nieść miłość poprzez każdą cenną chwilę świadomości. Gdy przyjemność duszy stanie się zasadą organizującą, nic nie będzie już niewłaściwe, nie będzie problemów, nie będzie rozwiązań. Życie mądrze się rozwija. Odpowiedzi to krótkie przystanki, podczas których umysł spotyka się z duszą, a wtedy pojawia się radość wyboru polegającego na stworzeniu następnej właściwej rzeczy. Możesz zrezygnować z problemów. Nie odczuwasz żadnych potrzeb, kiedy odprężasz się w Teraz.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział dziewiąty

Tworzenie życia o wysokiej częstotliwości

Z powodu lęku przed poznaniem, kim naprawdę jesteśmy,
zbaczamy z drogi własnego przeznaczenia, co sprawia, że dręczy nas głód,
który sami spowodowaliśmy (...) kończymy, żyjąc w otępieniu i apatii,
pozbawieni kontaktu z prawdziwym celem naszej duszy.
Lecz kiedy masz odwagę, aby kształtować swe życie z samej istoty tego,
kim jesteś, zapalasz się i naprawdę zaczynasz żyć.
– Dawna Markova

Zdobywający sobie coraz większą popularność trend myślowy głoszący, że możemy według woli tworzyć i materializować własne życie i różne jego elementy, jest dość radykalny, kiedy wziąć pod uwagę nacisk, z jakim historia wskazuje na ludzi stających się bezsilnymi ofiarami bogów i swego losu. Znaczy to, że ewoluowaliśmy na poziom wiedzy, na którym potrafimy dostrzec, że wewnętrzny stan ducha, myśli i emocji wpływa na rzeczywistość materialną – że tak naprawdę, to co niematerialne tworzy to co materialne. *Materializowanie* – co wielu ludzi nazywa manifestowaniem – jest koncepcją, zgodnie z którą człowiek dzięki sile woli, pragnienia i skoncentrowanej energii potrafi sprawić, że coś stanie się faktem na płaszczyźnie fizycznej. Ta wiedza przez całe wieki znana była tylko awatarom, magom i alchemikom. Jednak niedawno ujawniło się *prawo przyciągania*, wprowadzając do powszechnego użycia koncepcje, które dotychczas miały status ezoterycznych i metafizycznych. Zobaczyliśmy, że jesteśmy bardziej niż tylko gotowi, żeby zrozumieć, jak potęga osobistej wibracji pomaga kształtować rzeczywistość. Zasadniczo prawo przyciągania głosi, że „podobne przyciąga podobne", „tworzysz to, czym wibrujesz" i „uczu-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

cie szczęścia pomaga materializować takie życie, jakiego pragniesz". Zgodnie z moim doświadczeniem, jest to w większości prawdą, jednak stanowi tylko pierwszy poziom zrozumienia. Wniknijmy głębiej w niuanse sposobu działania materializacji i procesu odwrotnego – *dematerializacji*.

Tworzenie to coś więcej niż prawo przyciągania

W czasach, kiedy proces transformacji społeczeństwa oscyluje w okolicach etapu trzeciego (otwieranie puszki Pandory, czyli podświadomego umysłu), etapu czwartego (ograniczanie, opieranie się, opóźnianie podprogowych lęków) i etapu piątego (stare struktury rozpadają się i znikają), wielu z nas uparcie usiłuje uniknąć chaosu wywoływanego stratą i porzuceniem kontroli. Chcemy panować nad swoim życiem i uważamy, że pomogą nam w tym pieniądze i posiadany dobytek. Obecnie, prawo przyciągania, które właściwie stanowi zasadę odnoszącą się do rozwoju duchowego, zostało nieco przesadnie wypaczone i ukierunkowane na zażegnywanie braku poczucia bezpieczeństwa poprzez przyciąganie sukcesu materialnego i związków – a to oznacza, że stosowanie tych zasad wynika głównie z lęku. Aby przejść do bardziej zaawansowanych etapów transformacji, będziesz musiał dokładniej zgłębić zasady częstotliwości, które leżą u podstaw prawa przyciągania.

Jedną z cech charakterystycznych przejścia przez etap szósty procesu transformacji – na którym się zatrzymujesz i ześrodkowujesz się w miłości swej duszy, a częstotliwość domowa przeprogramowuje twoją osobistą wibrację – jest odkrycie nowego świata opartego na jedności. Odczuwasz siebie jako energię i część jednolitego pola wibracji. Doświadczasz w bezpośredni sposób, że wszystko istnieje w chwili obecnej jako *superpozycja*, czyli rzeczywistość potencjalna i że wszystkie istoty współpracują ze sobą, żeby materializować świat zgodnie z najwyższą i najświeższą wizją w każdej kolejnej chwili. Ta nowa perspektywa oznacza, że cele muszą być pozbawione desperacji, a życie bądź przeznaczenie o wysokiej częstotliwości, przy której ekspresja duszy przychodzi z łatwością, stanowi twoje naturalne prawo. W rezultacie pojmowanie procesu kreacji i sukcesu ulega radykalnej zmianie.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Nie wiem, jak to jest w twoim przypadku, ale ja sama, im lepiej potrafię utrzymać nową perspektywę Ery Intuicji, tym łatwiej wykrywam fałszywe dźwięki w otoczeniu. Czasem czuję się bombardowana dość wymuszonymi krzykami „marketingowców" zachwalających strategie sprzedaży internetowej, usługi typu „coaching – sukces gwarantowany", programy szybkiego wzbogacenia się i seminaria jedyne w swoim rodzaju, które odmienią moje życie. Wielu z nich głosi zasady prawa przyciągania, choć sami nie zaszli zbyt daleko w procesie transformacji. Jeśli nie jestem czujna, łatwo mogę poczuć się wyczerpana zajmowaniem się społeczną potrzebą sławy, szybkich pieniędzy i dóbr materialnych. Zauważyłam, że odbijam się od tych przekrzykujących się wzajemnie głosów i zwracam ku tym spokojnym, promieniującym radością wspólnego tworzenia dla przyjemności harmonijnego wyrażania siebie z poziomu częstotliwości domowej po to, by osiągać wyniki korzystne dla wszystkich. Pierwsza opcja brzmi jak popiskiwanie, zaś druga – jak piękna muzyka. Oto stojące przed nami wyzwanie: dostrzec powierzchowność tego, co dotychczas uważaliśmy za sukces; odnaleźć drogę do swego przeznaczenia i uznać ją za nowy rodzaj sukcesu, i zrozumieć, że materializacja i dematerializacja stanowią naturalną część repertuaru naszej świadomości.

Warunki świata wzywają nas do poszukiwania odpowiedzi na cierpienie naszych czasów poza status quo. Kierujemy wzrok ku mocom wewnątrz i na zewnątrz nas. Zaczyna się zaznaczać nowy, duchowy aktywizm społeczny. Nie wyrasta on z nienawiści do tego, co niewłaściwe i co próbujemy zwalczyć, ale z miłości do tego, co mogłoby zaistnieć i co zobowiązujemy się stworzyć.
– Marianne Williamson

To bardzo ważne, aby w dzisiejszych czasach, oprócz kwestionowania i przedefiniowywania pojęcia sukcesu, zwracać również uwagę na sposób, w jaki opisujemy to, co dzieje się podczas tego procesu twórczego, aby nie stosować już linearnych modeli do opisywania procesów mających naturę holograficzną i zastąpić je modelami, które precyzyjnie wyrażać będą dynamikę jednolitego pola. Modele

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

linearne opierają się na założeniu, że jesteśmy oddzieleni, natomiast modele holograficzne oparte są na jedności chwili i pola, które wszyscy współdzielimy. Aktualizowanie modeli myślowych usprawni zdolność materializacji i dematerializacji twego świata. Dlaczego? Ponieważ przekonanie o tym, *jak* wszystko się dzieje, stanowi wewnętrzną matrycę wpływającą na inną matrycę – tego, *co* chciałbyś, żeby się wydarzyło. Jeśli któraś z nich nie jest dostrojona do wyższej prawdy, natkniesz się na przeszkody i osiągniesz zniekształcone rezultaty. Myślenie, że musisz „przyciągnąć", na przykład, dostatek materialny, jest nieco przebrzmiałe i zawiera kilka nieodłącznych błędnych przekonań.

Po pierwsze, dostatek materialny może, ale nie musi być prawdziwym celem twojej duszy. Po drugie, zgodnie z percepcją holograficzną, zarówno ty, jak i to, czego pragniesz, znajdujecie się w tym samym miejscu i czasie, więc tak naprawdę nie możesz tego przyciągnąć, ponieważ już to masz. Przyciąganie to koncepcja wywodząca się z linearnego sposobu myślenia opartego na rozdzielności: to, czego pragniesz, jest „gdzieś tam", a ty, swoją wolą i sprytem musisz to do siebie przywołać. W jednolitym świecie, zamiast coś przyciągać, zauważasz, że *już to istnieje w twojej rzeczywistości* i kierujesz na to uwagę. Niepotrzebny jest żaden wysiłek. Po trzecie, ponieważ podczas przyciągania czegoś korzystasz ze swej woli, to bez względu na to, ile szczęścia będzie w twojej wibracji osobistej, natychmiast utracisz kontakt z jednością, miłością, dostatkiem i wszechświatem, w którym nie ma przegranych. Kiedy do głosu dochodzi siła woli, powraca ego, uważające się za główną gwiazdę programu i wzmacniające koncepcję izolacji i trudności. Dla duszy jest to krok do tyłu, ponieważ ten subtelny upór oznacza, iż przestałeś ufać, że dusza zapewnia ci dokładnie to, czego potrzebujesz. Dlatego marnujesz energię na protesty, przejmowanie kontroli i próby zmieniania swego obecnego stanu, zanim w pełni zrozumiesz jego doskonałość.

Duch jest mistrzem, wyobraźnia narzędziem,
a ciało plastycznym materiałem.
– Paracelsus

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jak zaczyna się materializacja

Pierwszy poziom materializacji znajduje się w duszy i jest niezależny od świadomego umysłu. Dusza materializuje sytuacje ważne dla twojego życiowego planu rozwoju zawsze w harmonii z innymi duszami. Możesz realizować ten plan albo mu się opierać, popełniać błędy i ociągać się, ale plan duszy automatycznie koryguje swój rozwój, tak jak strumień opływa przeszkodę na swojej drodze. To, co niezbędne, będzie się wciąż powtarzało, dopóki w pełni się tym nie zajmiesz. Twój plan życiowy jest luźno nakreślony i stale dopasowuje się do rozwoju każdej osoby, której dotyczy. Czy potrzebujesz zaangażowania się w określony związek w określonym czasie swego życia? Dusze zaaranżują wasze spotkanie. Czy potrzebujesz nowej okazji? Może potrzebna ci jest jakaś strata. Dusza przygotuje odpowiednie okoliczności. Kiedy nadchodzi czas na przełom, praktycznie nic – żadne zagęszczenie myśli ani emocji – nie jest w stanie przeszkodzić duszy, której czas właśnie nadszedł! Za sprawą odpowiednich okoliczności twoja dusza tworzy doświadczenia, dzięki którym przyswajasz sobie życiowe lekcje, a reagując na zamiary duszy, mogą one zmieniać się tak szybko, jak miraże w gorącym powietrzu.

Zasadniczo, twój świat materializuje się zgodnie z tym, kim jesteś. Stanowi przedłużenie – niższą oktawę – twojej osobistej wibracji. Znaczy to, że jest mieszanką miłości i lęku. Część światła i prawdy twojej duszy, czyli wysokiej częstotliwości domowej, przedostaje się przez sito głęboko zakorzenionych poglądów i emocji wypływających z lęku i promieniuje na zewnątrz, tworząc twój świat. Ale część osobistej wibracji, a co za tym idzie, także zmaterializowanej rzeczywistości, pochodzi z cieni o niskiej częstotliwości rzucanych przez twoje blokady, bo one również promieniują w twoim polu. To właśnie zmaterializowane cienie interpretujesz jako problemy, a usuwając je, przerabiasz swoje lekcje życiowe. Aby zacząć tworzyć życie o wysokiej częstotliwości, przede wszystkim przestań materializować niepotrzebne sytuacje negatywne.

Umysł i uczucia odgrywają drugorzędną rolę w materializacji, ale w dużej mierze albo blokują i opóźniają, albo ułatwiają i przyspieszają zamiary duszy. Wszystko zależy od tego, na co postanowisz zwrócić

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

uwagę i co zdecydujesz się urzeczywistnić – swą pełną miłości duszę czy pełne lęku ego. Ostatecznie, kiedy wreszcie lęk się rozwieje, umysł i uczucia połączą się i przybiorą postać najwyższej wrażliwości, stając się soczewką o doskonałej przejrzystości przekazu. Wtedy pragnienia twojej osobowości i zamiary duszy stają się identyczne. Niepotrzebna jest siła woli, żeby „dostać" to, czego pragniesz, bo zawsze pojawia się kolejna najwłaściwsza opcja. Dzięki temu, proces tworzenia i rozpadu charakteryzuje się wysokim stopniem wesołości i niewinności, a ze względu na tę lekkość, możesz swobodnie materializować szeroki wachlarz doświadczeń zharmonizowanych z ewoluującym przeznaczeniem ludzkości. Życie o wysokiej częstotliwości posiada zatem naturalną jakość, której towarzyszy wielka elastyczność i przyjemność czerpana z prostych rzeczy.

Energia materializuje się za sprawą uwagi

Tym, co każe energii się materializować, jest uwaga – zainteresowanie. Zaczyna się wtedy, gdy zauważasz, że jakaś myśl, której pragniesz doświadczyć, już istnieje w obrębie twojej rzeczywistości. Ponieważ ją zauważasz i wywołujesz ze swego pola, zaczyna przybierać kształt w wyobraźni i nabiera pewnego ciężaru psychicznego. Im dłużej zwracasz na nią uwagę i im więcej energii jej poświęcasz, tym gęstsza i powolniejsza staje się jej wibracja, przechodząc przez coraz niższe oktawy myśli i uczuć, i nabierając formy. Zmaterializowana myśl nie dociera do ciebie przez odległe kwadranty czasu i przestrzeni; po prostu rezonuje poprzez twą osobistą wibrację, przenikając przez trzy poziomy mózgu, stopniowo nabierając kształtu, danych czuciowych i realności, dopóki nie zacznie być postrzegana przez filtr gadziego mózgu jako coś rzeczywistego. Gdy jakaś myśl się materializuje, wypływa z twego osobistego pola jako nowe, mniejsze pole, wibrujące z częstotliwością materii i znajduje się w zasięgu ręki w chwili, kiedy jej potrzebujesz. Materializowanie życia jest właściwie dziełem zjednoczenia, wczucia się i stopienia z jakąś myślą wszystkimi oktawami świadomości – duchowej, umysłowej, emocjonalnej i fizycznej – aż zarówno ty, jak i ta myśl nie zaczniecie razem istnieć w trójwymiarowej, materialnej rzeczywistości. Zmaterializowana myśl pojawia się

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

jako dzieło miłości, które istnieje, ponieważ tego pragniesz i rozwiewa się na powrót w jednolitym polu, aby zapewnić ci przestrzeń wtedy, kiedy jej potrzebujesz.

Wszystko, co dzieje się we wszelkich materialnych, życiowych, umysłowych, a nawet duchowych procesach, wymaga transformacji energii. (...) Każda myśl, każde doznanie, każda emocja powstaje w wyniku wymian energetycznych.
– J. G. Bennett

Cokolwiek materializujesz, w jakiś sposób zawiera w sobie *twoją* osobistą wibrację. Jeśli hołdujesz samopoświęceniu, twój zmaterializowany świat będzie miał je w sobie w tym samym stopniu. W takim przypadku możesz spotykać ludzi-ofiary albo doświadczać strat, zdrad, lub wchodzić w związki z egocentrycznymi ludźmi, którzy cię nie doceniają. Jeśli jesteś radosny, twoje życie będzie przyjemne. Jeśli wierzysz, że musisz ciężko pracować, by związać koniec z końcem, możesz materializować dla siebie posady, które przynoszą mało pieniędzy albo zmuszają do pracy do późna. Jeżeli czujesz się uprzywilejowany albo otaczany opieką, możesz zmaterializować otrzymanie spadku. W podobny sposób choroby i urazy korespondują z wewnętrznymi matrycami zawierającymi negatywne emocje, które odnoszą się do części ciała dotkniętych chorobą. Na przykład problemy z płucami często związane są z żalem, problemy z szyją wiążą się z uporem i brakiem zaufania, problemy z nogami to wynik trudności z określeniem swojego stanowiska albo z ruszeniem naprzód. Nie chodzi o to, że „przyciągasz" problemy zdrowotne albo negatywne okoliczności, bo jesteś „zły" – chodzi o to, że gdzieś w twojej osobistej wibracji czai się jakiś arcyludzki, niezdrowy nawyk emocjonalny, na przykład poczucie, że nie jesteś szanowany albo lęk, że zostaniesz ukarany lub porzucony.

Żeby coś zmaterializowało się w pełni, twoje ciało musi to uznać za realne. To znaczy, że pobudzone muszą być zmysły, a nowy przedmiot, sytuacja lub doświadczenie musi wydawać ci się czymś normalnym. Mogę w tej chwili dotknąć komputera – jest oddalony ode mnie o zaledwie kilka centymetrów – ale pamiętam, kiedy postanowiłam zastąpić

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

dotychczasowy komputer luksusowym Macintoshem. Zaczęło się od myśli, która następnie przekształciła się w obraz. Wyobrażałam go sobie, wyraźnie czułam, jak za niego płacę, wybrałam się też do salonu wystawowego, gdzie przekonałam się, jak działa i jaki jest w dotyku, a potem sama trochę się nim pobawiłam i poczułam się podekscytowana. Poczułam, że dzięki niemu moje życie może stać się lepsze. Już go widziałam na swoim biurku. Byłam całkowicie pewna, że wkrótce się na nim znajdzie. I zapoczątkowałam proces jego kupna. Teraz moje ciało jest przekonane, że ta klasa, ta szybkość, ten rozmiar monitora są całkowicie normalne. Kiedy nadejdzie czas na kolejny etap rozwoju, zacznę się niecierpliwić, znudzę się nim, zaczną mnie rozpraszać reklamy nowszego modelu i przejdę cały ten proces od nowa.

Nie tworzysz samotnie

Razem z moją koleżanką Anne przeprowadziłyśmy medytacyjny eksperyment, podczas którego siedziałyśmy naprzeciwko siebie, twarzą w twarz i miałyśmy zamknięte oczy. Wyobrażałyśmy sobie, że w przestrzeni między nami pojawi się coś, co chciałyśmy zmaterializować. Ona zdecydowała się na sumę pieniędzy większą o jedno zero, niż ja ośmieliłam się zaproponować. Poprosiłyśmy, by ta suma się pojawiła, jak hologram. Poprosiłam ją, by głośno i szczegółowo opisała te pieniądze. Gdy to robiła, wizualizowałam je. Pojawiały się w postaci plików banknotów, więc poprosiłam, żeby je rozpieczętowała, dotknęła pieniędzy i opisała swoje doznania. Wyobraziłam sobie, że robię to samo, a jeśli odczuwałam coś więcej, opisywałam to i wtedy ona także to sobie wyobrażała. Kontynuowałyśmy eksperyment, wąchając pieniądze, rozkładając je i na nowo układając w pliki, jednocześnie oświetlając je w wyobraźni. Potem im podziękowałyśmy i pozwoliłyśmy, żeby się rozpłynęły.

Minęło kilka tygodni, kiedy w ogóle o tym nie myślałam, ponieważ ta suma wykraczała poza normalny poziom moich krótkoterminowych przychodów i nie liczyłam, że mogę ją otrzymać. A jednak zupełnie nieoczekiwanie, podczas spotkania z wydawcą, kiedy miałam omówić sprawy związane z tą książką, zaskoczono mnie informacją, że już ją przyjęto do druku i wydawnictwo może zaoferować mi zaliczkę. Była to dokładna suma z naszej medytacji! W przypad-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

ku Anne, cały proces potrwał nieco dłużej, ale w przeciągu kilku miesięcy liczba jej klientów w tajemniczy sposób wzrosła, pomimo pogarszającej się sytuacji gospodarczej, i zarobiła te pieniądze. Sukces tego ćwiczenia stał się dla nas obu znakiem od naszych dusz, że zaczynamy poszerzać wyrażanie swego Ja. Do tamtej medytacji nie popchnął nas lęk i nie próbowałyśmy jej natychmiast powtarzać. Zauważyłyśmy, że w uzyskaniu rezultatu mógł pomóc fakt, iż razem i jednocześnie stałyśmy się świadkami zaistnienia „rzeczywistości pieniędzy" w namacalny sposób, a nasze ciała poprzez rezonans wzmocniły tę rzeczywistość w sobie nawzajem.

Nie tworzysz samotnie. Wszystko, co materializujesz, współtworzysz z innymi duszami, a nawet przy współpracy fal i cząstek. I wszyscy jesteśmy współtwórcami razem z tajemniczą, dobroczynną Boskością. Czasem lubię sobie zwizualizować grupę cząstek, które reagując na moją potrzebę, mówią: „Tak! Pokręćmy się przez chwilę w rzeczywistości Penney i przekształćmy się w nowy komputer dla niej!". Prawda jest taka, że wszyscy jesteśmy tak bardzo ze sobą zgodni, że to, czego chcesz, wpływa na to, czego chcą inni. Na przykład, gdy zdecydujesz się na wycieczkę do Grecji, inne dusze, które mogą ci w tym pomóc, w naturalny sposób tak zmodyfikują swoje pragnienia, że będą gotowe i wolne, by móc dzielić z tobą to doświadczenie i pomóc w jego materializacji. Same również na tym skorzystają.

Jest mnóstwo przestrzeni na materializowanie tego, czego pragniesz. Mając pragnienie, nikogo niczego nie pozbawiasz; po prostu modyfikacji ulega to, czego wspólnie chcemy, więc wszyscy chcemy tego, czego chcemy wszyscy. Równie dobrze twoje pragnienia mogły zostać zaszczepione w twojej świadomości przez potrzeby innych, a mając to na uwadze, łatwo pojąć, że brakiem klarowności i zdecydowania niezbyt przysłużysz się innym duszom. Jeśli ktoś opiera się własnemu rozwojowi, uważa, że wszystko robimy sami albo gromadzi zasoby, jakby miało ich zabraknąć, to do pewnego stopnia można nawet opóźnić rozwój innej osoby. W Erze Intuicji istnieją subtelne sposoby korzystania ze swej świadomości ze współczuciem, wspierające lub utrudniające wysiłki duszy zmierzające do materializowania świata pełnego klarowności i miłości.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jesteśmy cudem siły i materii przekształcających się w wyobraźnię i wolę.
Niesamowite. Siła Życiowa eksperymentująca z formą.
Ty jako jedna. Ja jako inna. Wszechświat powołał się do życia krzykiem.
My jesteśmy jednym z tych okrzyków.
– Ray Bradbury

Jak świadomie korzystać z materializacji i dematerializacji

Kiedy bawisz się tworzeniem życia o wysokiej częstotliwości oraz materializacją i dematerializacją różnych form i sytuacji, warto zastosować kilka kroków, które ułatwią ten proces.

1. Zrób bilans tego, co masz; doceń to i korzystaj z tego; to twój dotychczasowy twórczy dorobek. W twoim życiu nie pojawi się nic naprawdę nowego i dobrego, dopóki nie wykorzystasz tego, co już zostało ci dane. Jeśli zjesz wspaniały posiłek, nie rzucasz się od razu na następny, ale najpierw trawisz ten pierwszy. To, co zmaterializowałeś, stanowi rozwiązanie poprzedniego problemu; musisz odkryć, czego możesz się z tego doświadczenia nauczyć i zintegrować się z nim. Jeśli chcesz się przeprowadzić, zastanów się, czy wystarczająco kochasz i doceniasz swój obecny dom? Jakiego rodzaju doświadczenie ma ci do zaoferowania? Co dajesz mu w zamian?

2. Oczyść się z niezdrowych nawyków emocjonalnych i negatywnego myślenia, a także pozbądź się wszelkich istniejących przeszkód na drodze nowego rozwoju. Chcesz nowego domu? Być może najpierw musisz wyeliminować blokujące cię przekonania na temat tego, na co zasługujesz i zapomnieć o starym domu. Dematerializowanie rzeczywistości może być równie zabawne, jak jej materializowanie. Kiedy chcesz, żeby coś zniknęło, pozbaw to całej swojej uwagi. Pomoże ci w tym znudzenie. Kiedy związek musi się zakończyć, zanim ruszysz naprzód, w dopełnieniu tego doświadczenia pomoże ci przebaczenie i wdzięczność. Jeśli musisz porzucić pracę, brak motywacji może działać na twoją korzyść. Żeby rozpuścić rzeczywistość, należy przetrawić wartość tego, co było ci dane, ukierunkować się na zapomnienie i przez chwilę po prostu być. Pozbawiając jakąś myśl poświęcanej jej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

energii, czynisz ją lżejszą, dzięki czemu staje się bardziej przezroczysta i ulotna, a w końcu znika.

3. Skup swoją energię, ześrodkuj się w miłości swej duszy, dostrój się do częstotliwości domowej i przekonaj się, jak wygląda i jakie uczucia wywołuje twoja najwyższa wizja. Czując się tak, jak lubisz się czuć, zdołasz dostrzec wizję dopasowaną do tego uczucia pod względem częstotliwości. Na jakiej myśli warto się skoncentrować, bo wydaje się być najciekawszym kolejnym etapem w procesie rozwoju? Jakie kroki możesz podjąć w tym kierunku? Jeśli widzisz, że to, czego pragniesz, jest korzystne, łatwiej przyjdzie ci poczuć, że masz do tego prawo. Nowy dom, na przykład, mógłby ci ułatwić osiągnięcie lepszej koncentracji i wyraźniejszego poczucia własnego Ja, co z kolei pomoże przyczynić się do rozwoju innych ludzi.

4. Zauważ tę myśl, zwróć na nią uwagę, wyobraź ją sobie i wczuj się w nią. Tchnij w nią życie; pokochaj ją. Obdarzaj ją uwagą i wyobrażaj sobie, jak staje się coraz bardziej namacalna i wyczuwalna. Niech ta myśl przeniknie twój mózg: zobacz ją, usłysz, dotknij, posmakuj, poczuj jej zapach. Zaproś ją do swego życia, by stała się jego częścią. Poczuj doświadczenie, jakie ma ci do zaoferowania.

5. Zoptymalizuj osobistą wibrację i połącz swe pole osobiste z jednolitym polem. Kiedy twoja częstotliwość domowa staje się wibracją osobistą przenikającą ciało, emocje i myśli, wyobraź sobie, że jesteś kamertonem i wydobywasz z niego własny ton, a czysta wibracja rozbrzmiewa w twym osobistym polu i rozprzestrzenia się w większym jednolitym polu poza tobą. *Twe pole osobiste stanowi dla jednolitego pola zestaw instrukcji albo filtr.* Na przykład sposób, w jaki traktujesz siebie, staje się też sposobem, w jaki traktuje cię świat.

6. W swój proces materializacji włącz wszystkie istoty. Wyobraź sobie, że wszystkie dusze i cząstki trafiają na swoje miejsce, dostrajając się do twojej osobistej wibracji, więc mogą pomóc zmaterializować następny krok w rozwoju twoim i swoim własnym. Powitaj je serdecznie, okazując radość i wdzięczność, wiedząc, że to samo zrobisz dla innych. Odpręż się i pozwól, by pole miało czas na dopasowanie się do twojej wizji.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

7. Obdarzaj uwagą materializującą się myśl. Poczuj, jak cię wypełnia aż do punktu, kiedy twoje ciało ją rozpoznaje i odczuwa podekscytowanie i szczęście, będąc kinestetycznie połączonym z nową rzeczywistością. Poświęcaj uwagę tej nowej rzeczywistości, aż się pojawi i poczujesz, że stanowi naturalną część twojego życia.

Spróbuj tego!
Zmaterializuj i zdematerializuj trzy rzeczy

1. Wypisz trzy punkty – mogą to być przedmioty, zasoby, okazje albo ludzie – które jesteś gotów przyjąć jako część swego świata. Następnie wypisz trzy rzeczy, o których jesteś gotów zapomnieć, które już cię nie interesują, które chciałbyś zdematerializować: może to być na przykład jakiś nałóg, nadwaga albo bałagan.
2. Zajmij się kolejno każdym z trzech punktów z listy do zmaterializowania: zauważ myśl, wyobraź sobie daną sprawę i wzbogać jej obraz szczegółami czuciowymi. Niech stanie się doświadczeniem, niech twoje ciało poczuje z tego powodu ekscytację. Cały czas obdarzaj daną kwestię uwagą i podsycaj ją, aż ciało uzna ją za naturalną. Wtedy przejdź do następnego punktu na liście.
3. Kiedy skończysz, poczuj jak to jest, kiedy te trzy kwestie stanowią teraz naturalną część twojej rzeczywistości. Jak wspomogło to twój rozwój?
4. Następnie przyjrzyj się kolejno każdemu z punktów na liście rzeczy do zdematerializowania. Skup uwagę na pierwszej z nich. Jest normalną częścią twojej rzeczywistości. Odwróć od niej uwagę. Przestań się temu opierać, poczuj znudzenie i brak zainteresowania. Czy ten punkt ma jakieś znaczenie symboliczne albo emocjonalne? Niech się rozpłynie. Pozwól sobie utracić motywację związaną z tą kwestią. Poczuj wdzięczność za to, co dzięki niej zyskałeś, pobłogosław ją i pozwól odejść. Nie musisz teraz podejmować żadnego działania, po prostu uwolnij i „rozpuść" tę kwestię w swoim umyśle. Potem o niej zapomnij.
5. Wyobraź sobie, że w twoim świecie nie ma już tych trzech elementów, a za to masz więcej świeżego miejsca. Jak dusza może objąć tę nowo powstałą przestrzeń?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jak działa uśmiech losu?

Beth wzięła udział w konkursie na piękny dom i została jednym z dwunastu finalistów, którzy mieli szansę wygrać przeróbkę domowego ogródka, wartą dziesięć tysięcy dolarów. Zadzwoniła do mnie podekscytowana okazją, by poeksperymentować ze swoją świadomością. „Więc co mam zrobić, żeby los się do mnie uśmiechnął?", zapytała. Poradziłam, by poczuła obojętność i uznała swoją wygraną za coś naturalnego, łatwego i „normalnego dla kogoś takiego, jak ja", że „jestem szczęściarą i często wygrywam. Jestem z natury otwarta. Z równą szczodrością i łatwością obdarzam, jak i przyjmuję". Powiedziałam, że może się „połączyć w jedno" ze swoim domem i ogródkiem, porozmawiać z nimi o tym, co razem można zrobić, żeby doświadczyć polepszenia i rozwoju, a także poprosić o pomoc w „przyciągnięciu" tej przeróbki. Mogła też wyobrazić sobie, jak wyraża swą wdzięczność ludziom pracującym nad przemianą jej ogródka i poczuć, że prace są już zakończone, a w ogródku rozkwitają nowe rośliny. Więc Beth zaczęła dostrajać swoją świadomość i poziom energii.

I nie wygrała. Spytałam ją, dlaczego, jej zdaniem, tak się stało, a ona odparła, że odwiedziła stronę internetową firmy zajmującej się architekturą krajobrazu i dowiedziała się, że specjalizuje się w rzeczach, które raczej nie są w jej guście. Powiedziała, że spośród ośmiu projektów zamieszczonych na stronie, zaledwie jeden spodobał jej się „jako tako" i przyznałaby mu „cztery i pół punktu na dziesięć". Z kolei za każdy z tych elementów, które jej się podobały, firma żądała prawie dziesięć tysięcy i „pomyślałam, że my wszyscy – ogródek, drzewa, dom, dewy natury i ja – nie bylibyśmy zadowoleni z tak ograniczonej wizji".

Jakiś czas później otrzymałam od Beth email zatytułowany: „Oto co zmaterializowałam!". Napisała w nim: „Wszechświat odpowiada mi z taką elegancją i humorem, gdy tylko zrezygnuję z kontroli i ufam, że tuż za rogiem czeka na mnie coś jeszcze lepszego! Niedawno zmarła dziewięćdziesięciojednoletnia ciotka mojego męża, którą bardzo lubiłam. Zajmowaliśmy się jej ogrodem przez ostatnie trzy lata, bo sprawiał jej wielką przyjemność, a sama już nie była w stanie się schylać. Uwielbiałam tę pracę i co tydzień starałam się zrobić wszystko tak, jak ciotka sobie życzyła. Teraz mi się odwdzięczyła. Dwa tygodnie po kon-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

kursie dostałam list od zarządcy majątku, z którego dowiedzieliśmy się, że ciotka męża wymieniła nas w swoim testamencie i zostaliśmy jej spadkobiercami. Teraz mamy więc pieniądze, za które możemy przerobić ogródek tak, jak zawsze *naprawdę* chciałam, a co więcej, będzie mi przypominał o niej i łączącej nas miłości. Teraz czuję się niesamowitą szczęściarą, zupełnie, jakby moje ciało wypełniały bąbelki szampana. Tak bardzo się cieszę, że nie wygrałam tamtego konkursu!".

Szczęście może równie dobrze być tym stanem świadomości, w którym ufasz duszy, chwili, perfekcji, z jaką zaspokajane są twoje potrzeby, oraz harmonijnemu ciągowi wydarzeń. Dusza może ułatwić doświadczenie uśmiechu losu, żebyś dokładnie poczuł jak to jest, kiedy wszystko działa optymalnie, by później, zgodnie ze swoją wolą, umieć się ześrodkować w takim stanie. W przypadku Beth, doświadczenie to nie pozwoliło jej umysłowi zamknąć się na naprawdę natchniony rezultat. Możesz dostrzec w sobie szczęściarza na co dzień – spójrz tylko, na jakie natykasz się okazje, jak synchroniczność zwraca ci uwagę na określone sprawy albo jak każdy dzień może stać się czymś przepięknym. Wybierając poczucie, że jesteś szczęściarzem, wybierasz swoją częstotliwość domową i potwierdzasz zasady Ery Intuicji. A ponieważ nie bierzesz udziału w głosowaniu, jak wielkie lub dramatyczne musi być jakieś zdarzenie, żeby określić je mianem „uśmiechu losu", stwierdzisz, że jakość tego, co ci się przydarza, gwałtownie wzrośnie.

Kilka lat temu Henry, który mieszka w Nashville, zaczął eksperymentować z zasadą „podaj dalej", wręczając różnym osobom banknoty dwudziestodolarowe i stawiając przed nimi wyzwanie, by połowę tej sumy wydać na siebie, a resztę przekazać komuś innemu. Stwierdził, że w każdym przypadku rezultaty dowiodły, że kiedy uwalniasz energię w dowolnej formie, staje się ona częścią źródła, z którego możesz czerpać. Kiedy za pierwszym razem dał jednemu ze swoich uczniów dwadzieścia dolarów, ten młody człowiek pojechał do misji w Nashville i zapłacił za nocleg jednego bezdomnego. W następnym tygodniu, uczeń ten otrzymał czek na pięćdziesiąt dolarów. Henry założył w samochodzie znajomego komplet opon, a za dwa tygodnie ktoś do niego zadzwonił i zlecił mu wykonanie pewnego projektu, za który otrzymał wynagrodzenie w wysokości trzykrotnie przewyższającej sumę, jaką

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wydał na opony. Uznał, że materializowanie jest naprawdę kwestią swobodnego dawania i przyjmowania.

Kiedy jesteśmy szczęśliwi, żyjemy zgodnie ze skalą wznoszącą, gdzie jeden element prowadzi do następnego w niekończącej się serii.
– Robert Louis Stevenson

Możesz zmaterializować nowy kierunek życia

Są chwile, kiedy nawykowy styl życia lub pracy, albo też przebywanie wśród osób o wibracjach niższych niż twoja, paraliżuje twoją świadomość i po części cię hipnotyzuje. Wiesz, że musisz ożywić swoje sprawy, na przykład podejmując jakieś odważne działanie, ale nie jesteś w stanie stwierdzić, co miałoby to być, a co więcej, czas wydaje się być nieodpowiedni. Jak zmaterializować nowy kierunek życia? Jak przywrócić swoje szczęśliwe, młodzieńcze, optymistyczne, śmiałe Ja? Czy masz się rzucić w bystry nurt rzeki? Porzucić wszystko i ruszyć w świat z miseczką na jałmużnę? Przypuścić atak czołowy?

Jim prowadził fascynujące życie. Dorastał na farmie w Australii, pracował jako trener w Korpusie Pokoju w wielu krajach, był instruktorem tańca i wideografem, a obecnie jest zapracowanym, energicznym trenerem w wielu agencjach rządowych w Waszyngtonie, DC. Zachłannie czyta wszelkie najnowsze informacje na temat świadomości i rozwoju osobistego, jest też zafascynowany łączeniem koncepcji z zakresu nowej fizyki i nauki o mózgu ze zdolnościami przywódczymi. Bardzo chce włączyć cały ten materiał w program swoich treningów, ale ich uczestnicy ograniczeni są rządowym, wąskim punktem widzenia na to, jak odnieść sukces. Zmusza to Jima do modulowania własnej wibracji osobistej, żeby pasowała do niższej częstotliwości – na dłuższą metę nie jest to wcale zabawne. Wielokrotnie rozmawialiśmy na temat jego potrzeby splatania ze sobą różnych, barwnych wątków i o tym, że sam mógłby stworzyć własny zestaw materiałów, stronę internetową i klientelę, która pasować będzie do jego wysokiej wibracji. Trudno mu jednak sobie wyobrazić, że mógłby z dnia na dzień porzucić lukratywną karierę na rzecz czegoś, co mogłoby nie zapewnić mu takiego samego poczucia bezpieczeństwa.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Ostatnio poczuł, że nadszedł czas na podsumowanie swojej kariery, spisanie wszystkich dokonań i nadanie im numerów. Mieszkał i pracował w dwudziestu dwóch krajach, opracował dziesiątki programów i form szkoleniowych, przeszkolił dziesięć tysięcy ludzi itd. Sporządziwszy tę listę, niechcący odnowił wiarę w siebie. Następnie zaczął szukać w Internecie informacji o autorze pewnej książki, która mu się spodobała. Sprawdzając różne linki, znalazł zaproszenie do współpracy w związku z ciekawie zapowiadającą się konferencją, której problematyka koncentrowała się wokół jego ulubionej tematyki – w Australii. Hmmm. Niezła synchroniczność, pomyślał i poczuł, że ogarnia go ekscytacja. Szukają ludzi, mogących opowiedzieć o rzeczach, którymi się zajmuję i które należą do moich ulubionych tematów! Nie ma co myśleć – muszę to zrobić! Wtedy zauważył, że termin upływa za kilka godzin. Nie ma mowy, pomyślał. Ale za chwilę stwierdził: „A może mimo wszystko do nich zadzwonię?".

Tak też zrobił i opowiedział kobiecie, która odebrała telefon, że jest bardzo podekscytowany planowaną konferencją, że zajmuje się tymi samymi sprawami i że z przyjemnością wygłosiłby wykład, ale wie, że wkrótce upływa termin zgłoszeń. Kobieta zadała mu kilka pytań. Ponieważ dopiero co podsumował całą swoją karierę, miał przed sobą statystyki i mógł udzielić jasnych odpowiedzi na temat tego, kim jest i co zrobił. Powiedział, jak bardzo cieszy się, że są ludzie, z którymi może porozmawiać o tych najnowszych odkryciach i dodał, że jeśli zdecydują się przedłużyć termin, ma nadzieję, że go o tym zawiadomią. Na co kobieta serdecznie odparła: „Może pan uważać ten termin za przedłużony".

Zatem Jim usiadł i przygotował szkic swojej prezentacji, wręcz wizualizując wystrój sali. W jego umyśle zaczął się krystalizować obszerny materiał i po raz pierwszy w życiu uświadomił sobie, że proces pisania sprawia mu przyjemność. Praca poszła jak z płatka i z rozpędu zaczął tworzyć swoją stronę internetową, napisał artykuł i stworzył wideoklip. W rozmowie ze mną powiedział, że wyjazd do Australii już mu się opłacił i jeśli z jakiegoś powodu jego prezentacja nie zostanie wybrana, to i tak pojedzie na tę konferencję. Stwierdził, że nie zdawał sobie sprawy, jak bardzo chciał zaprezentować swoje „nowe Ja", że czasem

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

po prostu „wiesz, że możesz. Nie wiesz jak ani co, ale wiesz, że ci się uda" i wtedy właśnie tak się poczuł. Zażartował, że zaprogramował się na takie ukierunkowanie uwagi – poprzez synchroniczne zdarzenia, które uznał za niezwykle ekscytujące – że jego energia popłynie w określony sposób i wprowadzi go w nowy kontekst. Przeniósł się z miejsca, w którym czuł się znudzony i jak schwytany w pułapkę, wprost w nową, wysoce energetyczną rzeczywistość, w której wyraźnie widział, jak prawdopodobne są najróżniejsze, nowe kierunki rozwoju.

Z procesu Jima możemy nauczyć się kilku ważnych rzeczy. Instynktownie robiąc mały krok, wyszedł poza swe nawyki i uzyskał ogląd swego życia. Podsumowując swoje osiągnięcia, zakończył pewien energetyczny etap i przestał być nim zaślepiony. Potem otworzył się, by zauważyć, co go interesuje i zwrócił uwagę na synchroniczność oraz informacje o wysokiej częstotliwości, które dostrojone były do jego wibracji osobistej. Nie przyjął do wiadomości, że jest za późno, a dzwoniąc do Australii, zachował swoją częstotliwość domową i zrobił kolejny krok w nieznane. Otwarcie określił, co czuje, niczego nie oczekując i powiedział tamtej kobiecie o swoich zainteresowaniach, dając jej szansę, by mu pomogła w ich realizacji. Zachowując swój entuzjazm, pokonał niechęć do pisania, a gdy opisał już treść swego szkolenia, pojął też, jak jego nowy proces będzie się prawdopodobnie rozwijał. Dusza przygotowała mu serię doświadczeń, a umysł zrobił swoje, zwracając uwagę na pewne rzeczy i dając sygnał do działania we właściwym czasie.

Człowiek wzrasta i kurczy się do wielkości swych intencji.
Bóg daje człowiekowi początek, ale człowiek musi sam się dopełnić.
– Wielebny Charles H. Parkhurst

Kiedy twoje pragnienia się nie spełniają...

Pragnienie czegoś i pozytywne myślenie o tym przez jakiś czas nie oznacza, że to się spełni; być może nie jest to niezbędne w planie twojej duszy. Mogą też być inne powody powiązane z zasadami częstotliwości, które powstrzymują zaistnienie wyobrażonego przez ciebie wyniku. Mark jest młodym, silnie zmotywowanym konsultantem

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

do spraw zarządzania, który od lat próbuje zostać nowego rodzaju specjalistą biznesowym. Ostatnio pracował z zespołem konsultantów, poświęcając wiele czasu ocenie pewnej dużej firmy i propozycji planu reorganizacyjnego. Był pewny, że dostaną ten kontrakt, ale w ostatniej chwili firma się wycofała, mimo że miało ją to kosztować więcej, niż zatrudnienie zespołu Marka. Nie mógł pojąć, dlaczego ten kontrakt się nie zmaterializował, kiedy wszystko wskazywało na to, że tak się stanie.

Podczas naszej rozmowy uświadomił sobie, że jego wysoki poziom entuzjazmu i przekonania co do potrzeb tej firmy był wynikiem własnej, bardzo złożonej wibracji osobistej. Był przyzwyczajony do życia w chwili obecnej i zgodnie z tym zakładał, że postęp może następować szybko. Zapomniał wziąć pod uwagę dość przestarzały styl zarządzania panujący w tej firmie i kilku dyrektorów niechętnych podejmowaniu ryzyka. Osobista wibracja firmy była powolniejsza niż jego, co spowodowało, że zarząd przestraszył się przytłoczenia czymś, co uważali za niemożliwe do zrobienia w tak krótkim czasie. Różnica częstotliwości między tymi dwiema rzeczywistościami sprawiła, że pojęcie „tego, co możliwe" było dla firmy czymś zupełnie innym niż dla Marka. Zupełnie jakby znajdowali się w dwóch różnych światach, a Mark bardzo ich wyprzedzał – żyjąc w ich przyszłości. Wyczułam, że Mark dostałby ten kontrakt – ale za jakieś cztery miesiące – bo najpierw proces myślowy dyrektorów tej firmy o niższej częstotliwości musiałby potoczyć się swoim torem. Gdyby umieli się otworzyć, zaufać Markowi i uczyć się od niego, to przemiana mogłaby nastąpić w krótszym czasie, zgodnym z rzeczywistością Marka, zaś rozwiązanie byłoby harmonijne i uzyskane bez utrudnień.

Istnieje kilka innych powodów, dla których coś, czego pragniesz, może się nie zrealizować. Może to nie być najlepsze rozwiązanie albo dusza może wiedzieć coś na temat przyszłości tej drogi, która cię aktualnie przyciąga, co negatywnie wpłynie na twój rozwój. Miałam znajomych, których bardzo pociągał Nowy Orlean, gdzie chcieli się przeprowadzić po przejściu na emeryturę. Zbierali informacje, sprawdzali ceny nieruchomości, wielokrotnie tam jeździli, ale kiedy już mieli wprowadzić swoje zamysły w czyn, ich przedsiębiorczy i odnoszący

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

sukcesy syn oświadczył, że wybudował dla nich dom na terenie swojej rozległej posiadłości w pobliżu Boulder w Kolorado, z pięknym widokiem na skały Flatirons. W ostatniej chwili zrezygnowali ze swego planu i postanowili spędzić kilka lat z rodziną, zanim przeniosą się do Luizjany. Niedługo po ich przeprowadzce do Kolorado, nastąpiło uderzenie huraganu Katrina, a oni uniknęli ogromu zniszczeń.

Być może za bardzo polegasz na sile woli, usiłując coś zmaterializować albo też wykorzystujesz energię własnej siły życiowej, żeby podsycać i kontrolować proces materializacji. Próba wymuszenia czegoś jest sygnałem, że nie jesteś zharmonizowany ze swobodnym przepływem i brakuje ci najważniejszych informacji. Przedsiębiorcy często wkładają w jakiś projekt swoją energię, jakby stanowiła ona kapitał wysokiego ryzyka, mając nadzieję, że ta inwestycja później się zwróci. Do pewnego stopnia postąpiła tak kobieta, o której wspominałam w rozdziale szóstym, a która realizowała projekt ekologicznego osiedla – po części dlatego, że jest niezwykle zdolna i szczodra, a po części dlatego, że jej wizja jest tak silna, że wydaje się, jakby ten projekt *był żywą cząstką jej samej*, a ona chce go zrealizować w jakiś uświęcony sposób. Rozwinęła się, poświęciła i doświadczyła ciekawych reperkusji, bo nie pozwoliła, by rezultaty zmaterializowały się za sprawą uniwersalnej energii.

Pozostali partnerzy podświadomie i energetycznie czuli, że „zbytnio zawłaszcza" ten projekt i dlatego nieświadomie rywalizowali z nią o pozycję i władzę, próbując ją wyeliminować. Proces próbował się skorygować, żeby projekt mógł zostać zrealizowany prawidłowo wspólnym wysiłkiem, jako efekt ewoluującej, żywej wizji równych sobie partnerów. Często widuję taką sytuację w związkach, ale to samo dotyczy materializacji: jeśli zrobisz trzy kroki w czyimś kierunku, a osoba ta zrobi tylko jeden krok w twoją stronę, zostaniesz odepchnięty o dwa kroki, żeby ilość energii wnoszonej w związek pozostała równa. Z kolei w procesie materializacji, jeśli siłą woli lub inną kontrolującą energią naciskasz, żeby uzyskać rezultat końcowy, to pole cię powstrzyma taką ilością energii, jakiej użyłeś w nadmiarze, żeby zachować w swoim obrębie swobodny i niewymuszony przepływ. Wtedy w naturalny sposób rozpoczyna się kolejny etap.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jesteś dokładnie tak wielki, jak to co kochasz i dokładnie tak mały, jak to co pozwalasz, by cię irytowało.
– Robert Anton Wilson

Możesz przeszkodzić w materializacji na kilka sposobów

Kolejnym powodem, dla którego coś może się nie zmaterializować, jest to, że możesz być motywowany jakąś negatywną emocją, na przykład lękiem lub chciwością. Być może modlisz się o coś, ponieważ obawiasz się czegoś innego. „Muszę mieć więcej klientów, żeby bank nie przejął mi domu". „Chcę być w związku, żeby nie czuć się samotnym i pełnym lęku". Swoją najsilniejszą uwagą dokarmiasz taką lękową myśl, a nie to, czego pragniesz; dlatego zrealizowana zostanie ta opcja, której się boisz. Chwilowo możesz zebrać dość sił, żeby się przebić i znaleźć klientów lub związek, ale rzeczywistość, której się obawiasz, nie zniknie i kiedyś znowu wypłynie na powierzchnię. Kryje się tu podświadomy sabotaż: „usiłując" uniknąć lub wywołać jakąś rzeczywistość, wciąż grzęźniesz w rozdzielności, ego i sile woli. Do tego dołóż jeszcze swoją skłonność do niepokoju i zwątpienia, kiedy popadasz w ten stan; w obu przypadkach dochodzi do zwarcia w przepływie uwagi do materializującej się myśli, co skutecznie blokuje końcowy rezultat.

Czasem to, czego, jak sądzisz, pragniesz, nie materializuje się, ponieważ twoje ciało nie czuje, że jest to realne albo też rezultat nie dałby ci głębokiego zadowolenia. Czasem materializowanie pieniędzy może być wyzwaniem, ponieważ jako liczby na papierze są one dla ciała czymś abstrakcyjnym i niespecjalnie zabawnym czy stymulującym jako doświadczenie fizyczne – a do tego fizyczne pieniądze są często brudne i brzydko pachną. Ciało ma skłonność do szybkiego materializowania tego, czym *samo* jest zainteresowane. Przeróbka ogródka Beth jest dobrym przykładem zablokowania rezultatu przez niezmotywowane ciało. Jej ciału nie spodobał się przewidywany wynik; styl projektanta miał inną częstotliwość niż Beth i jej ciało wzdragało się na myśl o tym, że będzie musiało mieszkać wśród czegoś, co nie będzie sprawiało mu przyjemności. Ta zasada odnosi się również do procesu nauki. Jeśli jakaś informacja prezentowana jest wyłącznie w kontekście mentalnym, żargonem, może ci umknąć. Jeśli jednak będzie jej towarzyszył jakiś bodziec zmysłowy,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

analogia, coś, co ciało może sobie wyobrazić i doświadczyć, abstrakcyjne pojęcia nabierają sensu, utrwalają się, a co więcej, w jednej chwili pojawia się wiele skojarzeń i powiązań. Jeśli ciało nie doświadczy „realności" pragnień, cykl znaczenia i materializacji nie zostanie dopełniony.

Wreszcie, możesz czegoś nie otrzymać dlatego, że nie czujesz, iż masz do tego prawo albo w rzeczywistości wcale nie chcesz tych zmian, które spowodowałaby realizacja pragnienia. Źródłem tego może być emocjonalna rana z dzieciństwa, karmiczne ślubowanie ubóstwa albo po prostu niewystarczająca elastyczność. Jeśli jesteś przyzwyczajony do określonej wysokości przychodów i tego, na co możesz sobie dzięki nim pozwolić, albo jeśli jesteś zadowolony z funkcjonowania swojej firmy, to może po prostu nie chcesz niczego więcej – więcej mogłoby skomplikować ci życie. A może z biegiem lat wyobraźnia nieco zwapniała, a że nie ćwiczysz jej w wystarczającym stopniu, z trudem przychodzi ci wymarzenie sobie czegoś większego, bardziej złożonego, jeżeli nie postarasz się jej jakoś zregenerować. Częścią rozwijania swego marzenia, co chciałbyś stworzyć, jest obmyślenie środków, uwzględniających zwiększoną energię, poziom aktywności, wiedzę, przestrzeń fizyczną i nowe poczucie siebie. Jeśli będziesz sądził, że poszerzone życie cię przytłoczy i wyczerpie, z całą pewnością je zablokujesz.

Przyspieszanie lub opóźnianie procesu materializacji

Przyspieszasz materializację, kiedy:	Opóźniasz materializację, kiedy:
• zauważasz myśl i poświęcasz jej uwagę; • twoje ciało uznaje tę myśl za coś realnego i normalnego; • twoja wysoka częstotliwość domowa promieniuje przez osobiste pole i dociera do pola jednolitego; • szanujesz wszystkie inne istoty i cząstki, które tworzą wraz z tobą; • twoja wibracja osobista dopasowuje się pod względem częstotliwości z daną kwestią, ludźmi, sytuacją, miejscem lub doświadczeniem, którego poszukujesz; • ufasz, że wynik będzie doskonały.	• postrzegasz to, czego pragniesz, jako oddzielone od ciebie; • źródłem twoich pragnień jest lęk; niepokoisz się i wątpisz; • próbujesz wymusić wynik albo wkładasz zbyt wiele własnej energii w uzyskanie jakiegoś rezultatu; • nie czujesz się godny albo brakuje ci wyobraźni; • to, czego pragniesz, nie jest celem twojej duszy albo dusza wie, że w przyszłości dany rezultat wpłynąłby na ciebie niekorzystnie; • twój umysł usiłuje zrobić więcej, niż do niego należy.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Jak wygląda sukces w życiu o wysokiej częstotliwości?

Sukces w Erze Intuicji zaczyna się następująco: jeśli będziesz postrzegał swój świat przez pryzmat wysokiej częstotliwości, sam taki właśnie się staniesz. Jeśli postrzegasz siebie jako osobę o wysokiej częstotliwości, stanie się taki również twój świat. Przed transformacją, kiedy coś, czego pragniemy, się nie materializuje, natychmiast zadajemy sobie pytanie: „Co ze mną jest nie tak?". Po transformacji pytamy: „Którą część procesu zapominam uszanować?". W Erze Intuicji masz motywację, by żyć zgodnie ze swoim przeznaczeniem, dzięki czemu łatwiej przychodzi ci wybierać materializowanie tego, co dostrojone jest do najbardziej naturalnej i zgrabnej ekspresji własnej duszy. Jesteś świadomy swego wpływu na innych oraz ich wpływu na ciebie i korzystasz z tej zasady dla korzyści ogółu.

Rozumiesz, że to, co możesz otrzymać, nie podlega ograniczeniom, że wszystko może się zmaterializować, a jednak wiesz również, że jesteś przeznaczony do pewnych celów, masz do przerobienia określone lekcje życiowe i otrzymasz dokładnie to, czego potrzebujesz, w odpowiednim czasie i w odpowiedniej formie. Być może będą cię pociągały różne cele, ale będziesz je osiągał raczej dla przyjemności, niż z chęci utrwalenia poczucia własnej wartości. Może odkryjesz, jak przyjemnie jest przepłynąć przez życie, reagując na fale materializacji i dematerializacji, na tajemnicze pragnienia, pojawiające się w twej świadomości, na nagłe zmiany kierunku, na stale rozwijające się doświadczanie różnorodności i głębi twego Ja. Kiedy nie trzymasz się ograniczonych przekonań co do tego, kim jesteś i o co chodzi w życiu, znacznie łatwiej przyjdzie ci się przekształcić – niezwłocznie stając się tym, czym życie pragnie cię uczynić.

Wszystkie byty fizyczne komunikują się z głębi swej istoty wewnętrznej za pomocą emocji, a zatem, gdy twoje emocje są pozytywne, możesz być pewien, że pozostajesz w harmonii ze swą wewnętrzną intencją.
– Abraham/Esther Hicks

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Zajmujesz się tym, co do ciebie przychodzi. Możesz wpaść na pomysł, żeby zainicjować jakieś wydarzenie albo ktoś zadzwoni i zaprosi cię do współpracy. Nie ma znaczenia, czy źródło jest wewnętrzne, czy zewnętrzne; wszelkie pomysły zawsze pochodzą z duszy, z Nas. Rozumiesz *prawo korelacji*, które głosi, że ponieważ świat wewnętrzny i zewnętrzny nie są od siebie oddzielone, to jeśli przychodzi ci do głowy myśl, musi też zamanifestować się – teraz albo wkrótce – jako wydarzenie w twoim świecie. I odwrotnie, jeśli przydarza ci się jakieś dramatyczne wydarzenie, wiesz, że nosisz w sobie analogiczną myśl, która sprowadziła to zdarzenie na poziom świadomości. Łącząc to, co we wnętrzu z tym, co na zewnątrz, nabywasz umiejętności w „czytaniu swej rzeczywistości", dzięki czemu zyskujesz wskazówki, co dzieje się w twoim wnętrzu, a także zwracasz uwagę na sposób, w jaki twoje myśli warunkują rzeczywistość. Wszystko czegoś cię uczy.

Im bardziej wyrażasz swą duszę, tym szybsza staje się materializacja. Kiedy potrzebujesz pomocy, pojawia się ekspert. Zaczynasz uwielbiać synchronizację, która pojawia się w życiu, kiedy nie blokujesz jego biegu paraliżującymi myślami. Fascynuje cię doskonalenie zdolności do życia w chwili obecnej i współdzielenie odpowiedzialności za kierunek własnego życia ze świadomością zbiorową – która wyłania się z każdej cząstki światła, w każdym momencie.

Niech przetrwa najsilniejszy? Cel uświęca środki?

Porównajmy to z naszym obecnym poglądem na sukces: Niech przetrwa najsilniejszy. Wygrywa ten, kto ma najwięcej. Cel uświęca środki. Te stare przekonania mówią o władzy nad życiem, a nie o zjednoczeniu się z nim. Sądzimy, że aby zdobyć „przewagę", musimy być lepsi od innych i modne stało się celowanie w sarkazmie, poniżaniu i atakowaniu innych w inteligentny, złośliwy sposób. Przerośnięte ego wykorzystywane jest jako broń, a bezczelność wygrywa z mądrością. Ludzie są niecierpliwi i uważają, że muszą *brać to, co im się słusznie należy*, zamiast czekać, aż wszechświat ich czymś obdaruje za sprawą częstotliwości domowej. Nie zdają sobie sprawy, że w rzeczywistości

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

współpraca z własną duszą wymaga znacznie mniejszej ilości energii, niż działanie wbrew niej – i nikt nie potrzebuje przewagi, ponieważ wszyscy rodzimy się uprzywilejowani i mamy równy dostęp do zasad rządzących częstotliwością.

Mark, młody konsultant do spraw zarządzania, o którym wspominałam wcześniej, opowiedział mi o dwóch starszych, niezwykle błyskotliwych kolegach po fachu, którzy uczynili wręcz formę sztuki z zadawania klientom podchwytliwych pytań, z pozoru sprawiających wrażenie mądrych, a w rzeczywistości służących do udowodnienia wyższości tych dwóch konsultantów i obniżenia poczucia własnej wartości klienta. Mark zauważył, że klienci stawali się nieustępliwi i sam odczuwał dyskomfort, przebywając w pomieszczeniu, w którym ten proceder się odbywał. Zdawało mu się, że skoro energia tych dwóch mężczyzn była tak szybka i agresywna, to ich częstotliwość była wysoka. W rzeczywistości ich częstotliwość była niska, bo nie wyczuwali, jak bardzo powiązani byli z innymi. Byli emocjonalnie zranieni, a wykorzystując swą inteligencję i agresję, utrwalali własne cierpienie, raniąc innych. W ten sposób zablokowane zostaje pole i możliwość materializacji idealnych rezultatów.

W obliczu tak licznych dzisiaj wyzwań natury finansowej, czujemy pokusę dobierania partnerów i współpracowników, którzy dostatek materialny zawdzięczają egoizmowi, sile woli i dominacji. Kogo obchodzi sposób, w jaki się dorobili, prawda? A jednak każdy, kto korzysta z metod wywodzących się ze starego, linearnego modelu percepcji opartego na rozdzielności – nie czuje albo nie dba o to, jak jego działania wpływają na innych – ma nieopanowane, niezdrowe nawyki emocjonalne. To znaczy, że jego osobista wibracja jest niska i niezależnie od tego, jak dynamiczny wydaje się taki człowiek i jakimi sumami pieniędzy operuje, w niedalekiej przyszłości jego wewnętrzna bomba zegarowa zniszczy uzyskane rezultaty. Jeśli masz do czynienia z takimi ludźmi, pójdziesz na dno razem z nimi. Chodzi o to, że siła woli i urok mogą działać tylko do czasu; potem błędne wyobrażenia wypływają na powierzchnię i muszą zostać oczyszczone, a rzeczywistość na nowo dostraja się do niezdrowych nawyków emocjonalnych. W takim momencie ludzie doświadczają straty – dopóki nie przyswoją

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

sobie swoich lekcji i nie poddadzą się transformacji. Dzisiaj, za sprawą przyspieszonej częstotliwości na ziemi i gwałtownemu oczyszczaniu się podświadomości zbiorowej, te załamania przebiegają szybciej i zdarzają się częściej.

Musimy jednak pamiętać, że gdy niektórzy ludzie przechodzą przez piąty etap procesu transformacji (rozpad starych form), jednocześnie wiele osób oczyszcza się na etapie szóstym i wyższych. Świat nie podupada – istnieje równowaga. Wystarczy, że postanowisz wibrować w harmonii z wewnętrznym pokojem i miłością swojej duszy, a jeśli poczujesz się zdezorientowany, wybierz jeszcze raz to samo. Nie musisz się bać. Spójrz pod powierzchnię – jaka naprawdę jest ta osoba albo okazja? Jak bardzo pozory różnią się od sedna? Z jakiego rodzaju ludźmi chcesz spędzać swój cenny czas? Przykładaj taką samą wagę do sposobu, w jaki ludzie coś tworzą – do środków – jak do wyników, które uzyskują. W Erze Intuicji proces i doświadczenie są ważniejsze niż rezultaty.

Ważne jest, aby w każdej chwili być zdolnym poświęcić to,
czym jesteśmy na rzecz tego, czym możemy się stać.
– Charles DuBois

Materializacja zasobów finansowych w Erze Intuicji zawsze będzie wymagała wcześniejszego dostrzeżenia, co dusza uważa za najbardziej interesujące i przynoszące najwięcej radości. Wtedy czujesz naturalną motywację, której źródłem jest punkt widzenia twojego ciała, uważając dane *doświadczenie* za korzystne dla ciebie i innych. Pozwalasz, by pieniądze napływały do ciebie i odpływały, symbolicznie mierząc stopień, w jakim chcesz lub potrzebujesz tworzyć, zaś swoje finanse postrzegasz jako środek pomagający usprawnić przepływ energii. Swobodny przepływ jest wszędzie i wiele doświadczeń jest dostępnych za darmo. Koncentruj się na przyjemnym doświadczeniu, którego pragniesz, a pieniądze, jeśli będą potrzebne, zostaną przyciągnięte z obrzeży, aby wesprzeć twój postęp. W Erze Intuicji, uważa się, że niedostatek i nadwyżka szkodzą innym duszom, powodując subtelne zakłócenia w swobodnym przepływie energii.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Wyobraź sobie, jak życie może się zmienić

Jak więc mogłoby wyglądać twoje życie – przeznaczenie – o wysokiej częstotliwości? Przyjrzyj się okolicznościom w obecnym życiu: związkom, pracy, rozrywce, zdrowiu, poziomowi satysfakcji i rozwoju duchowego. Wyobraź sobie życie jako fale i częstotliwości energii; niektóre elementy próbujesz kontrolować, w innych obszarach energia swobodnie przepływa lub zatrzymuje się z własnej woli, a jeszcze w innych częstotliwość jest naturalnie wysoka lub niska i skurczona. Te obszary, w których wyczuwasz dysonans lub które usiłujesz kontrolować, podszyte są niezdrowymi nawykami emocjonalnymi.

Kiedy już ocenisz te różne obszary i poznasz sposób ich funkcjonowania, nasyć każdy z nich dodatkową energią. Wyobraź sobie, jak zalewa je nieograniczona ilość miłości, sprawiając, że czujesz się bezwarunkowo kochany i kochający. Czujesz się bezpieczny i odprężony, potem szczęśliwy i ciekawy, a wreszcie śmiały i kreatywny. Przepełnia cię potęga miłości i niewinności, obejmuje i ożywia wyżej wymienione obszary, przekształcając je zgodnie z poniższymi punktami:

- **Zauważ te obszary, w których wyczuwasz problemy lub przykurcze,** w których zbyt kurczowo się czegoś trzymasz, czegoś unikasz albo inni ludzie restrykcyjnie wpływają na twoje decyzje. Gdy obszary te zostaną nasycone energią, rozluźnią się i poruszą, lepiej poznasz siebie.
- **Zauważ te obszary, w których odczuwasz znudzenie, gdzie wszystko wydaje się stare lub nijakie,** gdzie stwarzasz pozory albo nie możesz sobie znaleźć miejsca. Do czego wciąż się zmuszasz? W jakich sferach czujesz się wyczerpany? Gdy obszary te zostaną nasycone energią, odkryjesz i przyjmiesz korzyści płynące z tego, co ci dano, a następnie sytuacje te ulegną dematerializacji. W uzyskanej w ten sposób przestrzeni możesz odpocząć i na nowo dostroić się do swej duszy.
- **Zauważ te obszary, w których energia przepływa swobodnie,** gdzie z chęcią oczekujesz zaangażowania, gdzie gromadzi się energia o częstotliwości domowej. Gdy obszary te zostaną nasycone ener-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

gią, rozwijają się i często następuje „zwrot" lub przeskok o oktawę, prowadzący do jeszcze lepszej ekspresji duszy.

- **Zauważ te obszary, w których chcesz zrobić krok w nieznane,** wykroczyć poza strefę spokoju albo dokonać kolejnego śmiałego czynu. Gdy obszary te zostaną nasycone energią, wahanie znika, a ty rozwijasz się z łatwością i ekscytacją, stając się jeszcze bardziej utalentowany i kompetentny. Zyskujesz „poczucie rzeczywistości" co do nowego kierunku.

Poświęcając czas na zagłębienie się w każdy z tych obszarów, przekonaj się, jak wpływa na nie bezgraniczna miłość, a wtedy – dzięki wszystkim swoim spostrzeżeniom – zaczniesz rozumieć, czym może być twoje przeznaczenie i życie o wysokiej częstotliwości.

Spróbuj tego!
Skoncentruj się na życiu o wysokiej częstotliwości

Odpręż się i pozwól, by dusza – działając poprzez wyobraźnię – wskazała ci pewne wrażenia dotyczące możliwych reakcji na następujące kwestie:

- Jakie są trzy nieoczekiwane kierunki, w których mogłoby potoczyć się twoje życie?
- Jakie są trzy nieoczekiwane uśmiechy losu, które mogłyby stać się twoim udziałem?
- Jakie są trzy nieoczekiwane miejsca, z którymi mógłbyś być powiązany?
- Kim są trzej nieoczekiwani dobroczyńcy, którzy mogliby ci bardzo pomóc?
- Jakie są trzy śmiałe czyny, których mógłbyś dokonać w następnej kolejności i z których byłbyś dumny?

Reasumując...

Posługując się energią i osobistą wibracją w celu materializacji i dematerializacji czegoś w swoim życiu, wykorzystuj modele holograficzne oparte na jedności, a nie modele linearne oparte na roz-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

dzielności, ponieważ w ten sposób proces będzie szybszy i precyzyjniejszy. Materializacja następuje nie dlatego, że coś przyciągasz, ale dlatego, że zauważasz, iż to coś już istnieje w obrębie twojego pola i poświęcasz temu uwagę tak długo, aż twoje ciało uzna to za rzeczywiste i naturalne. Dusza odpowiada za pierwszy poziom materializacji ważnych lekcji i okoliczności, dzięki którym się rozwijasz, zaś uczucia i umysł odgrywają drugorzędną rolę albo blokując, albo wspomagając duszę. Możesz świadomie skoncentrować się na tym, co chcesz stworzyć i jeśli przysłuży się to celowi twej duszy, zostanie zmaterializowane. Istnieją różne związane z częstotliwością powody, że coś nie ulega materializacji, mimo że tego pragniesz, na przykład gdy za bardzo polegasz na sile woli, twoje ciało nie czuje, że dany rezultat jest czymś rzeczywistym albo dusza wie coś o przyszłym, negatywnym wpływie tego rezultatu na twoje życie, który nie byłby w twoim przypadku celowy.

Nie tworzysz samotnie, lecz przy współpracy cząstek, fal i innych dusz. Uśmiech losu to stan świadomości, w którym ufasz swej duszy, chwili, perfekcji, z jaką zaspokajane są twoje potrzeby oraz harmonijnemu ciągowi wydarzeń. W Erze Intuicji musimy postrzegać sukces jako coś więcej niż bogactwo materialne i władza nad innymi, a także uważać, z kim nawiązujemy relacje, ponieważ w ludziach, którzy odnieśli sukces metodami opartymi na rozdzielności, tykają niewidzialne bomby zegarowe, które prawdopodobnie wkrótce eksplodują falą niepowodzeń. Twoim przeznaczeniem jest życie o wysokiej częstotliwości, które możesz zmaterializować, pozbywając się niezdrowych nawyków emocjonalnych, wybierając to, co wybiera ciebie i angażując się w pełni w to, co już masz.

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *wczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

ROZWIJAJ NIEWINNOŚĆ

Niewinność jest jedną z najmniej rozumianych cech i mocy twej duszy. Wcale nie oznacza pustki, bezradności czy bierności, jest bowiem potężną, jednoczącą i pobudzającą siłą. Jak dotyk Midasa, niewinność katalizuje mądrość i doświadczenie zaufania, obfitość i doskonałą opiekę wszędzie tam, gdzie panuje. Dlatego, aby stworzyć sobie najlepsze życie, rozwijaj w sobie niewinność.

Spójrz w oczy dziecka: oto światło duszy nieskażone cieniem, otwartość bez śladu czujności. W blasku: dostępność, chęć angażowania się i zabawy. W spojrzeniu dziecka: niewinność, a jeśli w nią wnikniesz, obdarzy cię starożytną mądrością. Przenieś się tam, gdzie pojawia się spojrzenie dziecka, poczuj, co wzbudza to światło-co-kocha-się-jednoczyć, poczuj, że znowu jesteś niewinny. Gdy taki jesteś, twoja częstotliwość wzrasta.

W stanie niewinności jesteś gotów na wszystko, otwarty na każdego, ufasz bezwarunkowo. Niczego nie ukrywasz, lecz reagujesz spontanicznie i zawsze na nowo, bo życie jest wciąż świeże. Cokolwiek zauważasz, jest darem i należy do ciebie. Kiedy przestajesz to zauważać, zwracasz uwagę na coś innego. Jedna rzeczywistość blednie, inna się wyłania. Nie istnieje strata. Rzeczy pojawiają się jak za sprawą magii. Wyobraź sobie,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

jakie to uczucie: podwoić lub zwielokrotnić swoją niewinność. Dzięki jej intensywności promieniejesz jeszcze bardziej, bo teraz wiesz już, że masz oczekiwać tego, co najlepsze, co otacza cię opieką. Drżysz na myśl o niespodziewanych darach i przyjemnościach, pojawiających się, by zaspokoić twoje potrzeby.

Wyobraź sobie, że twoja niewinność wzrasta jeszcze bardziej, a ty czujesz, jak wiele pojęć się rozwiewa, takich jak skala, potrzeba, a nawet poczucie własnej wartości. Teraz pozostaje tylko zainteresowanie, tylko zachwyt. Ty sam i Ziemia stajecie się towarzyszami zabaw, dzieląc się energią i kochając się nawzajem, jak rodzeństwo. Życie toczy się dla was obojga w pełni i bez ograniczeń. Jesteście kalejdoskopami zmieniającymi się z prędkością światła; materializują się i dematerializują poprzez ciebie miliony pomysłów, form i doświadczeń, a ty stajesz się bardziej świadomy i coraz lepiej się bawisz wraz z każdym twórczym cyklem.

Czy chcesz coś zmaterializować? Najpierw bądź jak niemowlę, niech złagodnieją twe oczy, umysł, serce i ciało. Lśnij! Uśmiechaj się i uprzyjemnij swoją percepcję „gotową do zabawy" niewinnością. Skup się na pragnieniu nowego doświadczenia i w swej niezmiennej niewinności oczekuj jego doskonałej realizacji, która cię zaskoczy i sprawi przyjemność. Ty i Ziemia, zanurzeni razem w niezmierzonej niewinności, oczekujący fali twórczości, która w każdej chwili może się pojawić i cię połaskotać... Już jest! A teraz, może jeszcze raz?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Rozdział dziesiąty

Przyspieszenie ku przejrzystości

Elegie [duinejskie] ukazują nam (...) nieustanną przemianę tego, co cenne, bo widzialne i namacalne, w niewidzialną wibrację (...) i w wibracyjne sfery wszechświata. Bo skoro różnorodne substancje w kosmosie są jedynie wibracjami o różnych częstotliwościach, to w ten sposób tworzymy nie tylko nasilenie duchowej natury, ale – kto wie? – nowe ciała, metale, mgławice i konstelacje.

– Rainer Maria Rilke, z listu do Witolda Hulewicza, 1925; na podstawie angielskiego tłumaczenia Roda McDaniela z oryginału niemieckiego

Gdy osiągasz ostatnie etapy procesu transformacji, czujesz, że przeszedłeś przez ucho igielne i zaczynasz rozumieć, jak daleko dotarłeś. To niesamowite, naprawdę. Przestałeś myśleć o sobie jak o ciele fizycznym obdarzonym myślami i uczuciami, a zacząłeś postrzegać jako serię wzajemnie przenikających się pól świadomości, wibrujących na oktawach o tej samej częstotliwości domowej – jest to ton twojej duszy. Oduczyłeś się określania siebie jako zranionej, poświęcającej się osoby i nauczyłeś się usuwać blokady w sferach emocji i myśli. Pozbywając się cieni i nie zatrzymując przenikających cię fal energii, zacząłeś odkrywać to Ja, które zawsze w sobie nosiłeś, Ja składające się z diamentowego światła i miłości.

Im bardziej przejrzysty się stajesz, tym twoja dusza swobodniej wyraża się poprzez ciebie bez zniekształceń, tworząc twoje przeznaczenie. Rozwiązywanie problemów polega odtąd na zmianie sposobu myślenia i kierunku. Teraz jesteś już przyzwyczajony, że twoje myśli i uczucia nieustannie wpływają na kształt twojego świata, wiesz, czemu poświęcać uwagę, a co ignorować, żeby pomóc duszy w kształtowaniu twojej rzeczywistości. To, co kiedyś było trudne, teraz jest ciekawe

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i zabawne. Gdy pozwalasz sobie przyjmować i dawać bez ograniczeń, reagując na niespodziewane z otwartym sercem, twoja tożsamość traci sztywność i staje się bardziej elastyczna. Doświadczasz szerszej gamy opcji, czujesz, że się rozwijasz i marzysz o czymś więcej niż dotąd.

Wydaje się oczywiste, że żyjemy w jednej rozszerzającej się i skracającej chwili obecnej, że wszystkie istoty, formy i pola są świadome, pełne współczucia i chętne do współpracy. Złota Zasada – traktowanie innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany albo jak Boskość traktuje nas wszystkich – wydaje się tak *oczywista i logiczna*! Teraz jesteś wystarczająco wrażliwy, żeby zrozumieć, iż nawet subtelne negatywne myśli mogą zakłócać natchniony strumień życia i nie możesz wyobrazić sobie, żeby wyrządzić choćby tak niewielką szkodę. Być może nigdy nie przypuszczałeś, że to możliwe, ale zbliżasz się do punktu samourzeczywistnienia czyli oświecenia. Tak naprawdę, jeśli wiesz, jaką ekstazę możesz odczuwać, zachowując po prostu swoją częstotliwość domową, ciesząc się samą przyjemnością *istnienia*, jesteś naprawdę bardzo blisko.

Droga w górę jest drogą w dół. Droga naprzód jest drogą do tyłu.
Wszechświat wewnętrzny jest na zewnątrz,
lecz wszechświat zewnętrzny jest wewnątrz.
– Robert Anton Wilson

Rozwój duchowy odbywa się w postaci zróżnicowanych fal

Wciąż uczestniczysz w procesie, który wymaga czasu. Przeżywasz przełomy, chwile krystalicznej jasności i głębokie doświadczenia miłości, ale zaraz potem znowu możesz zagubić się w zbiorowym chaosie. Wtedy pamiętasz, co naprawdę jest rzeczywiste, jak wolisz się czuć i że możesz na nowo się ześrodkować w swojej prawdzie. Dopóki żyjesz w ciele, będziesz w taki sposób oscylował, ale łatwiej będzie wracać na poziom częstotliwości domowej i swojej drugiej natury, żeby żyć jako dusza.

W procesie ewolucji jest wiele współczucia: w chwili, kiedy robisz jeden krok w stronę transformacji, a potem następny, nawet najtrudniejsze zadania stają się łatwiejsze. To, co napisał Paolo Coelho w *Alchemiku* jest prawdą: kiedy ktoś naprawdę stara się przeżywać swoje

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

przeznaczenie – i prosi o coś z taką właśnie intencją – „cały wszechświat współpracuje, żeby pomóc ci to osiągnąć". Chociaż może się wydawać, że wszystko, co wiesz rozpada się przy szybkości, z jaką zaczęło pędzić twoje życie, to w głębi, twoje luźne cząstki cichutko emitują diamentowe światło, które łagodnie przez ciebie przenika i rozchodzi się w przestrzeń, stabilizując cię i nasycając mądrością twej duszy. W głębi jesteś delikatniejszy i mniej skurczony. Coś w tobie się rozgrzewa, otwiera i powiększa.

Proces transformacji nie zachodzi u wszystkich ludzi jednocześnie. Przebiega w postaci kolejnych fal lub „kręgów na wodzie". Niektórzy ludzie doświadczają przejrzystości wcześniej niż inni. Nie są lepsi – po prostu zgodzili się być pierwszymi. Te osoby wywierają wpływ na innych, zwiększając stopień przejrzystości własnym przykładem. Gdy druga grupa przejdzie przez ten proces, przyciąga kolejny krąg ludzi, a ci przyciągają następne osoby. To prawda, że „pierwsi będą ostatnimi, a ostatni pierwszymi", ponieważ gdy stajemy się przejrzystymi, odkrywamy, że wszyscy ponownie łączymy się *razem* z Boskością, gdyż wszyscy tworzymy *jedną* świadomość zbiorową. To znaczy, że kiedy sam odnajdujesz wolność, w naturalny sposób decydujesz się pomagać innym, którzy nadal są uwięzieni i zagubieni. Dusza pragnie jedynie zyskać nieograniczoną liczbę nieustraszonych, radosnych towarzyszy w drodze do domu.

Nie jest naszym zadaniem naprawienie całego świata naraz,
ale dokonanie takiego wysiłku, żeby ulepszyć tę część świata,
która znajduje się w naszym zasięgu. Każda najmniejsza, najcichsza rzecz,
jaką jedna dusza może zrobić, żeby wspomóc inną, żeby wesprzeć
jakąś cząstkę tego biednego, cierpiącego świata, będzie olbrzymią pomocą.
Nie jest nam dana wiedza na temat tego, które czyny albo czyjąś ręką
dokonane okażą się masą krytyczną, która przechyli szalę
na stronę trwałego dobra.
– Clarissa Pinkola Estés

Wierzę, że doczekamy czasów, w których wiele starych struktur upadnie – *bam! bam! bam!* – jedna po drugiej, a miliony ludzi wkroczą

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

razem w okres porzucenia kontroli i „samego istnienia". W tym samym czasie nastąpi wzrost liczby osób oświeconych o stabilnym życiu i czynnej kreatywności. Masa krytyczna tych ludzi, świadomie wyrażających swe dusze, będzie na tyle potężna, by przyspieszyć samourzeczywistnienie się ogromnej liczby pozostałych. Podczas rozpuszczania się tego, co przestarzałe, pojawią się cudowne innowacje i postęp, wyrastające jak młode pędy roślin przebijające się przez pęknięcia w murze. Przejrzystość niesie ze sobą obietnicę dramatyzmu i ekscytacji, ale tymczasem, w *tej* chwili obecnej, nabieranie przejrzystości nie jest zbyt wzniosłe ani olśniewające; musimy po prostu pozostać w teraźniejszości, iść dalej i wciąż wybierać poczucie rzeczywistości duszy, kształtując w sobie niewzruszony nawyk dostrajania się do cudownego procesu ewolucji.

Możesz się czuć lekko i śmiać się z tego wszystkiego

Ostatnio rozmawiałam z Liv, pracownikiem socjalnym, o negatywizmie i lęku odczuwanym przez tak wiele osób. Powiedziała, że ludzie, którzy z nią pracują, wykorzystali pretekst w postaci niedawnej strasznej zamieci, żeby odreagować swoje uczucie paniki i poczucie bycia ofiarą. Jako osoba mająca codziennie tak wiele do czynienia z prawdziwym bólem i cierpieniem, poczuła, jakby coś z nią było nie tak, bo chciało jej się tylko śmiać. Bawiła ją każda łzawa historyjka i czuła się zażenowana swoimi „przewrotnymi" reakcjami. Musiała się chować w biurze, żeby nikogo nie urazić. Ja również doświadczyłam czegoś podobnego – im bardziej ponure wiadomości słyszałam, tym ogarniało mnie większe rozbawienie. Moje życie toczyło się lekko, podczas gdy inni tygodniami zmagali się z grypą, byli zmuszeni do przeprowadzki, zmiany pracy bądź byli w trakcie trudnych rozwodów. Jak to możliwe? Jak możemy czuć się lepiej i być szczęśliwsi, gdy świat wydaje się wkraczać w najgęstszą i najbardziej beznadziejną część procesu transformacji? Czy jesteśmy bezduszni i niewrażliwi, czy po prostu oszaleliśmy?

Ostatnio te uczucia nie są rzadkością wśród ludzi kroczących od jakiegoś czasu ścieżką duchową i pracujących nad transformacją. Uczucie lekkości nie wyklucza współczucia; tak naprawdę poziom współ-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

czucia gwałtownie wzrasta. Oznacza natomiast, że wiesz, jak ważne jest pozbycie się negatywnego myślenia, a gdy wyrażasz swoją duszę, łatwiej dostrzegać innych ludzi, uwikłanych w dramaty zarozumiałego ego i świadomość ofiary. Te dwie rzeczywistości – przejrzystość i chaos – łatwiej rozróżnić, gdy powiększa się dzieląca je przepaść. Widzisz i czujesz cierpienie innych, ale widzisz też, że ich umysł podtrzymuje to cierpienie, uznając je za znaczące lub wyjątkowe, zamiast utożsamiać się ze swymi pięknymi duszami. Czasem, kiedy spojrzysz na to z właściwej perspektywy, cały ludzki dramat w kontekście prawdziwej rzeczywistości duszy wydaje się wręcz prześmieszny, jak jakiś kosmiczny dowcip. Być może w ten właśnie sposób uwalniamy napięcie powstające z długotrwałego wyobrażenia, że wędrówka człowieka jest tak straszliwa i przywracamy prostotę istnienia.

Jeśli przytrafią ci się chwile szczerego rozbawienia (nie w sensie wyśmiewania się z życia, ale raczej wtórowania mu), zdecydowanie warto z nich skorzystać i opromieniać śmiechem swoje otoczenie. Zdecydowanie warto pozostać w prawdzie i zaprosić do niej innych. Nie musisz już mieć poczucia winy dlatego, że jesteś przejrzysty i dobrze się czujesz. Nie musisz dystansować się od ludzi, którzy cierpią – niezależnie od tego, jak drużgoczące i okrutne się to wydaje. Największym darem, jaki możesz ofiarować cierpiącym, jest twoje otwarte serce, pełna ciepła uwaga i prawdziwa wiedza na temat tego, jak przekształcić rzeczywistość.

A czym właściwie jest oświecenie?

Patrząc na świat, tak pełny negatywnych emocji i niskich wibracji, aż trudno uwierzyć, że zbliżamy się do stanu oświeconej świadomości. Jeśli na nowo ogarnie cię frustracja, irytacja, wyczerpanie albo przygnębienie – albo jeśli koncentrujesz się przede wszystkim na rodzinie, zdrowiu lub karierze – może ci się wydawać, że cała koncepcja samourzeczywistnienia czy oświecenia jest absurdalna, niedostępna albo odległa w czasie. Może to być ostatnia rzecz, jaką zaprzątasz sobie umysł, ale zapewniam, jest to sprawa najważniejsza dla twego serca i duszy. Kiedy twoje mechanizmy obronne osłabną od nadmiernego wysiłku, a umysł porzuci kontrolę, możesz przejść na następny

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

poziom swego Ja: stan przejrzystej świadomości, w którym nic nie zakłóca ekspresji duszy.

Wielki nauczyciel buddyjski Dogen powiedział: „Nie sądźcie, że z pewnością będziecie świadomi własnego oświecenia". Być może dlatego, że stan oświecenia nie jest uważany za punkt końcowy, ale za drogę, na której cel się oddala, kiedy się do niego zbliżasz. Oświecenie jest słowem, które na przestrzeni historii, zwłaszcza na Zachodzie, używane było oszczędnie, ze strachu przed prześladowaniem za szarlatańskie lub herezję. Na Zachodzie istnieje pojęcie *zbawienia*, na Wschodzie jest *nirwana*, *satori* albo *mukti/maksza*, zaś w Islamie Koran mówi o wyższym stanie *spokojnej duszy*. Podejrzewam, że niezbyt wielu wie dokładnie, co oznaczają te terminy albo jak *odczuwa* się ten stan duchowego – a nie tylko umysłowego – oświecenia. Jakiej zmianie mógłbyś ulec, gdy przyzwyczaisz się do życia w ciele o najwyższej częstotliwości? Mistycy wszystkich religii prawdopodobnie najbardziej zbliżyli się do tego doświadczenia poprzez bezpośrednie połączenie się z Boskością.

Oświecenie, czyli samourzeczywistnienie, jest często określane jako „przebudzenie" do własnej wewnętrznej boskości, uzyskanie wglądu we własne autentyczne Ja i w „prawdziwą naturę".

Twoje doczesne Ja-osobowość i poczucie dwoistości bledną, więc uznajesz siebie bezpośrednio za czystą świadomość. Doświadczasz spokoju umysłu wolnego od pragnień, złości i innych szkodliwych stanów, które powodują cierpienie i czujesz jedność z wszystkim, co istnieje, czyli z pełnym miłości, wiecznym Bóstwem. W stanie oświecenia, Umysł, przy całej swojej zawodności i skłonności do konfliktów, wciąż istnieje, ale ty już się z nim nie utożsamiasz: obserwujesz tylko, jak „się wyżywa". William Blake nasycił znaczeniem swój prosty opis oświecenia, mówiąc, że jest ono „przyjęciem pełnej odpowiedzialności za własne życie".

Niektórym oświecenie może się mylić z *wniebowstąpieniem*, przy którym ciało tak szybko podnosi swoją częstotliwość, że znika z rzeczywistości fizycznej. Na Zachodzie mówi się o Henochu, pradziadzie Noego: „Żył więc Henoch w przyjaźni z Bogiem, a następnie znikł, bo zabrał go Bóg"[4]. Podobnie Herkules został zabrany do nieba i uczy-

[4] Księga Rodzaju 5:24, „Biblia Tysiąclecia", Poznań – Warszawa, 1980, Wydawnictwo Pallottinum (przyp.tłum.).

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

niony przez Zeusa bogiem. Zgodnie z doktryną chrześcijańską, Jezus wniebowstąpił razem z ciałem po czterdziestu dniach od swego zmartwychwstania. Na Wschodzie są „wniebowstąpieni mistrzowie" – teozofia określa ich mianem „mahatmów" – którzy pojawiają się i znikają według swej woli, przyjmując na przestrzeni czasów różną postać. Być może, gdy wielu z nas stanie się oświeconymi – według mojej terminologii *przejrzystymi*, czyli składającymi się wyłącznie z diamentowego światła – odkryjemy, że posiadamy zdolność wstępowania w sfery niebieskie i zstępowania na ziemię, wraz z ciałem fizycznym, jeśli zechcemy. Gdy w pełni pojmiemy zasady materializacji i dematerializacji rzeczywistości fizycznej, być może nie będzie potrzebny zbyt wielki wysiłek, aby „wniebowstąpić".

Kiedy spoglądam w głąb siebie i widzę, że jestem niczym – to mądrość.
Kiedy rozglądam się wokół siebie i widzę, że jestem wszystkim – to miłość.
Pomiędzy tymi dwiema opcjami obraca się moje życie.
– Sri Nisargadatta

Czym oświecenie może być dla nas, „zwykłych ludzi"?

Zapytałam wykształconego znajomego, czy chciałby być oświecony i ku mojemu zaskoczeniu, próbował uniknąć wyraźnej odpowiedzi. Wyglądało na to, że wydaje mu się to zbyt bezczelne i ostateczne, jakby bycie oświeconym mogło wymagać tak wielkiej odpowiedzialności, że mógłby jej nie sprostać. Zapytałam go więc, co dla niego oznacza oświecenie i jak mogłoby wyglądać jego życie po doznaniu oświecenia? Roześmiał się i odparł, że prawdopodobnie w niczym nie przypominałoby jego życia i że nie mamy zbyt wielu wzorów tego typu do naśladowania, ponieważ oświeceni ludzie żyją podobno w jaskiniach, medytując, żeby świat się nie rozpadł, albo mijają nas na ulicy, więc nigdy nie widujemy ich w akcji. Powiedział, że ludzie uważają oświecenie za doświadczenie szczytowe, podczas którego otacza nas białe światło, słyszymy chóry anielskie, spływa na nas cała zbiorowa mądrość wszechświata w postaci nagłego olśnienia i zostajemy aniołami na wieki wieków.

– A wtedy – zażartował, – kto byłby twoim przyjacielem?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

– Ale co dzieje się dzień po oświeceniu? – nalegałam.

Mój znajomy pomyślał i powiedział:

– Prawdopodobnie dokonałbym wielu takich samych wyborów, jakich dokonuję teraz, ale nie martwiłbym się. Nie wątpiłbym w swoje umiejętności, intuicję i twórcze impulsy. W naturalny sposób patrzyłbym na świat z miłością i wybierałbym rozwiązania bez przegranych, zamiast kary czy poświęcenia. Nie uważałbym, że świat jest niesprawiedliwy, rozumiałbym ukryte znaczenie i korzyści płynące z różnych zdarzeń, a moje życie byłoby proste. Wszystko stałoby się prostsze.

Jakże słuszne. Niezbyt inaczej, a jednak zupełnie inaczej. Wyobrażanie sobie oświecenia przypomina trochę wyobrażanie sobie siebie jako najbogatszej osoby na ziemi albo kogoś, kto jest nieśmiertelny. Wydaje się, że byłaby to wielka zmiana w porównaniu z codziennym sposobem myślenia, a jednak, jak na ironię, różnica może być nie aż tak wielka – po prostu zrozumiesz, jak nieograniczoną istotą jesteś.

Jestem przekonana, że pomimo przerażającego negatywizmu panującego na świecie, doświadczenie przejrzystości, czyli duchowej klarowności, stanie się powszechne; im więcej ludzi przejdzie przez proces transformacji, tym łatwiejszy będzie się on stawał dla wszystkich następnych osób. Życie na poziomie swej częstotliwości domowej może wydawać się dość płytkie, ale doświadczenie prawdziwej przemiany własnej częstotliwości, by nabrała tego jednoczącego tonu, jest wszechpotężne i może wprowadzić cię w stan nieba na ziemi.

Do oświecenia prowadzą drogi jang i jin

Od dawna rozumiem dążenie do duchowego rozwoju różniące się od największych religii świata. Być może jestem tego świadoma, ponieważ Era Intuicji wprowadza nową równowagę między energią i świadomością jang/męską i jin/żeńską. Ujmując rzecz historycznie, sądzę, że na świecie panuje niekwestionowany pogląd na rozwój duchowy, który w głównej mierze opiera się na męskim doświadczeniu oddziaływania rozwoju duchowego na fizjologię i chemię mózgu mężczyzn. Uważam, że kobiety inaczej doświadczają tego procesu. Moja opinia nie wypływa z pobudek feministycznych ani z chęci wprowadzania podziałów, ale z poczucia, że otwiera się przed

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

nami szerszy sposób postrzegania tej kwestii i zaczynamy uznawać sposób, w jaki kobiece ciało i mózg pojmuje wszechświat, zaś oświecenie zapewni wszystkim szerszą perspektywę. Dzięki połączeniu spojrzenia jang i jin możemy odnaleźć jednolity sposób, za sprawą którego wszyscy ludzie, bez względu na płeć, będą mogli osiągnąć najwyższy poziom świadomości.

Krótko mówiąc, ponieważ mózg mężczyzny posiada mniej włókien łączących lewą i prawą półkulę, postrzega on świat w kategoriach „albo-albo", korzystając z jednej półkuli naraz, co sprzyja naturalnej zdolności do analizy i kategoryzowania. Prawopółkulowa intuicja stanowi tryb, który u mężczyzn często wymaga pobudzenia. Dlatego sensowne wydaje się, że mężczyźni w naturalny dla siebie sposób pojmują Boskość w kategoriach rozdzielności; ich droga polega na tym, by być na tym świecie, ale nie być z tego świata. Samourzeczywistnienie mężczyzn opiera się zwykle na abstynencji od fizycznych „pokus", kontemplacji i studiach, metodycznych fizycznych ceremoniach, poddaniu osobistej woli woli mistrza i klasztornej izolacji. W Zen, na przykład, wszystko, co znajduje się na świecie, traktowane jest neutralnie jako „nic wyjątkowego/wszystko wyjątkowe". Niebo albo Czysta Kraina jest celem znajdującym się poza tym światem.

Z drugiej strony, kobiety posiadają wiele włókien między obiema półkulami mózgu, co daje im zdolność postrzegania typu „zarówno to, jak też tamto", zgodnie z którym oddzielenie od innych i od świata – a nawet rozdzielność myśli, emocji i ducha – jest z natury trudne. Kobietom sprzyjają relacje, rozmowa, pielęgnowanie, łączenie w jedno, uczucia i intuicja. Sensowne wydaje się, że kobieca droga do oświecenia prowadzi do świata, poprzez materię, do wszystkiego, co ludzkie. Kobiety mają zdolność doświadczania zarówno świata materialnego, jak i niematerialnego, jako części swego ciała. One *są* światem. W życiu chodzi o pielęgnowanie i opiekę, ponieważ zbyt łatwo odczuwa się cierpienie innych ludzi. Dla kobiet oświecenie nie stanowi oddzielnego celu; jest miejscem w głębi, z którego pochodzą.

W Erze Intuicji, jak sądzę, cała ludzkość w końcu doprowadzi swój wyjątkowy model percepcji do pełnego rozkwitu. Jako istoty ludzkie, posiadamy pewien szczególny potencjał, ponieważ jesteśmy

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

obdarzeni świadomą wrażliwością i wolną wolą – możemy rozwijać swą zdolność odczuwania do n-tego stopnia, aż uczucia przekształcą się w oświecone emocje empatii i współczucia, a my zaczniemy wyczuwać drogę prowadzącą nas wprost do połączenia ze Źródłem. Jako że uczucia i wrażliwość są powiązane z ciałem, nasze postrzeganie niewidzialnych sfer może być bardziej rzeczywiste i osobiste. Oznacza to, że możemy dopełnić swój „ewolucyjny eksperyment" polegający na staniu się samourzeczywistnionymi jednostkami za sprawą świadomego doświadczania siebie jako miniholograma, czyli minikosmosu, Boskości.

Będąc wrażliwym, najpierw jesteś powiązany z wszystkim, co znajduje się na świecie, potem to wszystko sobą obejmujesz, a wreszcie to wchłaniasz, co porównać można do jedzenia. Po strawieniu swych doświadczeń, czerpiesz z nich boskie wartości odżywcze. Gdy wchłaniasz zarówno światło, jak i ciemność, każdy element uczy cię i rozwija, stając się częścią diamentowego światła w twoim polu osobistym. Wiedza staje się osobista, złożoność ulega uproszczeniu, dysonans zostaje zharmonizowany, a ty odczuwasz więź z wszelkimi formami życia. Różne poglądy łączą się ze sobą, tworząc szerszy obraz prawdy. Wreszcie stajesz się tak pojemny, że nie próbujesz już definiować, kim jesteś. Boskość staje się tobą, a ty stajesz się Boskością. Poznajesz swoją najwyższą tożsamość, obejmując sobą wszystko; jesteś święty w całym swym człowieczeństwie.

Człowieczeństwo i boskość będą tym samym,
kiedy uznamy boskość w człowieczeństwie.
– Ernest Holmes

Obie drogi prowadzące do oświecenia, jang i jin, są skuteczne, ale istnieje jedna droga, która jest równie dobra dla wszystkich, a jest to droga Serca. Choć mózgi i hormony mogą się różnić, serca nas wszystkich działają tak samo. Serdeczność i ześrodkowanie w sercu oznacza życie na poziomie częstotliwości domowej, która pozwala poznawać świat poprzez uczucia i umożliwia dokonywanie jasnych i mądrych wglądów. Twoje serce jest jak drzwi prowadzące do jedności.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Spróbuj tego!
Co jeszcze możesz włączyć w swój świat?

1. Przez minutę myśl o czymś nieprzyjemnym, o czym nie lubisz myśleć. Wypisz sześć takich rzeczy. Zwróć uwagę na negatywne emocje, które kierujesz ku każdej z nich i pozbądź się oporu związanego z tymi myślami i wyobrażeniami. Niech każda z nich stanie się naturalną częścią świata oraz *twojego* świata. Niech będzie stanowić opcjonalną rzeczywistość dostępną dla każdego, kto potrzebuje jej doświadczyć. Następnie poczuj miłość i życzliwość wobec każdej z tych rzeczy.
2. Teraz przez minutę pomyśl o rzeczach, które wydają ci się być poza twoim zasięgiem, o rzeczywistościach, które zdają się być bardzo odległe lub niemal nie do pojęcia. Wypisz sześć z nich. Zwróć uwagę na „poczucie niedostępności", jakiego doświadczasz w odniesieniu do każdej z nich i pozbądź się oporu związanego z tymi myślami i wyobrażeniami. Niech każda z nich stanie się naturalną częścią świata oraz *twojego* świata. Niech będzie stanowić opcjonalną rzeczywistość dostępną dla każdego, kto potrzebuje jej doświadczyć. Następnie poczuj miłość i życzliwość wobec każdej z tych rzeczy.
3. Poczuj te nowe rzeczywistości, które włączyłeś do swego świata, poczuj, jak mogą stać się dla ciebie użyteczne i że stanowią po prostu doświadczenia, których poznania wieczne dusze mogą być ciekawe. Pozwalając, by te rzeczy były częścią ciebie, poczuj, jak stajesz się bardziej odprężony i pojemny, i jak zyskujesz dostęp do coraz większej części samego siebie, ponieważ nie grzęźniesz już w oporze.

Odkrywasz szersze pojmowanie empatii i serca

Naturalnym rezultatem docierania do końcowych faz transformacji jest to, że udoskonalony poziom empatii – *empatyczny rezonans* – staje się preferowanym przez ciebie trybem postrzegania. Kiedy żyjesz na poziomie częstotliwości domowej, wczuwasz się w świat dzięki świadomej wrażliwości i bez ukrytych zamiarów, stajesz się w wysokim stopniu empatyczny. Empatia to coś znacznie więcej, niż podaje jej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

typowa definicja: odczuwanie bólu drugiej osoby. Dostarcza informacji, jak to jest *być* tą osobą, która właśnie straciła męża albo wygrała na loterii, czy też jak to jest być tym nieskoszonym trawnikiem w ogródku albo tą piękną, dojrzałą brzoskwinią, tylko czekającą, by ją zerwać. Empatia to bezpośrednie poznanie poprzez wibrację; to wrażliwość przefiltrowana przez twoje serce.

Gdy się rozwijasz, serce dosłownie staje się twoim nowym centrum mózgowym. W Institute of HeartMath [Instytut Matematyki Serca] odkryto, że pole elektromagnetyczne serca może odgrywać ważną rolę polegającą na wymianie fizjologicznych, psychologicznych i społecznych informacji między ludźmi. Eksperymenty dowiodły, że fale mózgowe jednej osoby mogą zsynchronizować się z biciem serca drugiej. Naukowcy wywnioskowali, że nasz układ nerwowy działa jak antena reagująca na pola elektromagnetyczne wytwarzane przez serca innych ludzi. Co ciekawe, odkryli również dane wskazujące na fakt, że pole elektromagnetyczne serca jest wykorzystywane w przypadku intuicyjnej percepcji, że zarówno serce, jak i mózg odbierają i reagują na informacje na temat jakiegoś przyszłego zdarzenia, jeszcze zanim to zdarzenie nastąpi. Jak się wydaje, serce odbiera intuicyjne informacje wcześniej niż mózg. Ta ekscytująca informacja naukowa zaczyna pasować do tego, co wiemy już z doświadczenia.

Empatia pomaga uniknąć niekorzystnych wyborów, które wywołują „ściskanie serca". Na przykład źródłem bólu dla ciebie i innych jest odsunięcie się od kogoś, na kogo jesteś zły, albo usprawiedliwianie jakiegoś złego nawyku, ponieważ boisz się zmierzyć z jakimś wspomnieniem, albo opór przed wypróbowaniem czegoś nowego, ponieważ czujesz się skrępowany. Empatia uczula cię na to ściskanie i na nowo otwiera przepływ energii. Empatia stanowi także wielką uzdrawiającą siłę, ponieważ pomaga spojrzeć na siebie, bez definiowania siebie jako odrębnej, kruchej jednostki. Wnika w samo cierpienie i „odparowuje" je poprzez miłość, eliminując rozdzielenie.

Kiedy kogoś kochasz, trzepoczesz rzęsami
i wyfruwają z ciebie małe gwiazdki.
– Karen, lat siedem

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Empatię można z powodzeniem uznać za najwspanialszą z ludzkich zdolności, wrodzoną umiejętność wyczuwania duszy we wszystkim. Uczy cię o innych ludziach i o świecie poprzez pogłębienie osobistej więzi. Kiedy korzystasz z niej regularnie, wprowadza cię w głęboki i trwały stan współczucia. Następnym razem, kiedy będziesz rozmawiał przez telefon z anonimowym pracownikiem działu obsługi klienta, postaraj się wyczuć, jak czuje się tego dnia. Potem rozmawiaj z nim tak, jakbyś naprawdę go rozumiał. Przekonaj się, że obaj poczujecie się znacznie lepiej. Albo kiedy następnym razem spotkasz się z przyjacielem lub z kimś, kogo kochasz, przekonaj się, co się stanie, jeśli świadomie skupicie się jednocześnie na łączącej was empatycznej więzi. Jest to zdumiewające doświadczenie, które będzie dla was źródłem wielkiej wdzięczności i wzajemnej troski o siebie nawzajem.

Spróbuj tego!
Skup się na sercu

1. To ćwiczenie pomoże nauczyć się zmieniać swe osobiste pole mocą koncentracji. Wszędzie tam, gdzie skierujesz uwagę, natychmiast popłynie subtelna energia. Skieruj uwagę na swe fizyczne serce i zauważ, jak płynie ku niemu energia. Połącz uczucie wdzięczności i moc uwagi; poczuj uznanie, gdy koncentrujesz się na sercu. Możesz poczuć wdzięczność do swego serca za to, że wykonuje swoją pracę, do swego ciała i do wielu różnych rzeczy i ludzi w swoim życiu. Szukając ich i doceniając, również skupiaj się na sercu.
2. Niech uczucie wdzięczności wzrasta. Jakże niezwykłymi darami zostałeś obsypany! Niech to uczucie rośnie jeszcze bardziej, aż do poziomu bliskiego ekstazy, aż poczujesz, że nie jesteś w stanie już nad nim zapanować. Niech wylewa się z ciebie i wypełnia twe pole osobiste. Zanurz się w nim. Koncentruj się na sercu. Niech nadal nabiera mocy i jasności. Ustanawiasz harmonijny wzorzec, który rezonuje z częstotliwością przyspieszonej ewolucji. Częste powtarzanie tego procesu ogromnie podniesie twoją osobistą wibrację.

To właśnie dzięki empatii wszechświata przenikającej twą duszę mogą być zaspokojone najgłębsze potrzeby, w doskonały sposób

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i w każdej sytuacji. Zademonstrowano mi to niedawno, kiedy rozmawiałam z klientką domagającą się konsultacji i agresywnie nalegającą na natychmiastową rozmowę, wiercącą mi dziurę w brzuchu, żebym zmieniała swój rozkład zajęć i przyjęła ją jeszcze tego popołudnia – co też zrobiłam. Godzinę później znowu zadzwoniła i odwołała konsultację, mówiąc otwarcie: „Nie mam w tej chwili żadnych pytań, więc to chyba nie najlepsza chwila na konsultację". Powiedziałam, że nic nie szkodzi i pokręciłam głową, ale zamiast się zirytować, przypomniałam sobie, że ona pewnie czuje się nieswojo z powodu swojej niewrażliwości, że wszystko zawsze prowadzi do najlepszego rozwiązania i że pewnie ta kobieta wie, czego jej potrzeba – albo w końcu się dowie.

Niespełna dwadzieścia minut później zadzwoniła kolejna klientka – ktoś, z kim pracowałam od lat. Właśnie skończyła medytować i intuicyjnie poczuła, że powinna mnie zapytać, jakie książki spośród tych, które czytałam, mogłabym polecić jako lektury do jej klubu czytelniczego. Kiedy okazało się, że moje typy nie pasują do jej grupy, żartobliwie opowiedziałam jej o tej nachalnej kobiecie, która tak obcesowo odwołała spotkanie, na co ona stwierdziła: „Cóż, więc może ja przyjdę na konsultację? Tak, myślę, że tak właśnie zrobię. *Nie mam w tej chwili żadnych pytań, ale to chyba najlepsza chwila na konsultację!*". Niemal identycznych słów użyto zaledwie kilka minut wcześniej, żeby uzasadnić zupełnie przeciwną opinię! Życie pokazało mi potęgę empatii. Ponieważ otworzyłam serce i okazałam życzliwość pierwszej kobiecie, wszechświat okazał życzliwość i szczodrość mnie i to tak wyraźnie, że nie mogłam tego przeoczyć.

Współczucie jest nową ewolucyjną siłą

Moim zdaniem, współczucie nieco się różni od empatii: empatia związana jest z wrażliwością i poczuciem zjednoczenia, zaś współczucie jest szerszym i bardziej abstrakcyjnym zrozumieniem, w którym miłość stanowi sedno każdej istoty i sytuacji. Uważam, że będziemy świadkami, że zarówno nieprzerwana empatia, jak i współczucie zmienią strukturę naszego ciała, wzmocnią układ odpornościowy tak, by radził sobie z coraz paskudniejszymi toksynami, a może na-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

wet zmienią nasze DNA, żebyśmy nie byli tak podatni na choroby i proces starzenia się. Przewiduję, że niedługo współczucie zastąpi rywalizację, stając się nową, główną drogą ziemskiej ewolucji. Przetrwanie nie opiera się już na archaicznej zasadzie, zgodnie z którą najsilniejszy pokonuje najsłabszego, ale na zrozumieniu serc naszych sąsiadów na tym statku kosmicznym, jakim jest Ziemia. Życie we współczuciu jest *konieczne*, by świat mógł ewoluować. Tego rodzaju percepcja pozwala nam dostrzegać nasze podobieństwa – zwłaszcza to, jak podobne są nasze różnice i cierpienie – a to pomoże zakończyć wojny, zapobiec niszczeniu środowiska naturalnego i odkryć naszą prawdziwą naturę.

Dr Bruce Lipton, mikrobiolog, twierdzi, że sercem komórki nie jest jej jądro, ale zewnętrzne ściany komórkowe. Znajdujące się w nich receptory umożliwiają interakcję z otoczeniem, a według Liptona, kiedy komórka uzna otoczenie za korzystne, receptory otwierają się, by pobrać pokarm. Kiedy wyczuwa zagrożenie, zamyka receptory. Komórki mogą znajdować się jedynie w trybie rozwoju lub ochrony. Logicznym rozwinięciem powyższego jest wniosek, że żyjąc w lęku, wywołujesz w swoim organizmie stan ogólnego zamknięcia i braku wzrostu, czyli zablokowania ewolucji. Pielęgnując miłość, empatię i współczucie, zwracasz się ku transformacji i przejrzystości.

Badania dowodzą również, że cząsteczka DNA jest otoczona polem energetycznym, nazywanym przez niektórych naukowców „energią fantomową" DNA; co ciekawe, pozostaje ona na swoim miejscu przez ponad miesiąc po usunięciu DNA. Naukowcy podejrzewają, że energia ta istnieje *zanim formuje się DNA* i że właściwie to ona je tworzy. Czym może być ta energia? Czy może stanowić część twej wewnętrznej matrycy, twojej wibracji osobistej albo częstotliwości domowej duszy? Badania Instytutu Matematyki Serca wskazują, że DNA reaguje na intensywne emocje, zmieniając swój kształt. Wdzięczność i miłość sprawiały, że nici DNA się rozluźniały, rozwijały i wydłużały. Złość i lęk powodowały, że nici DNA się napinały i skracały, a wiele kodów ulegało wyłączeniu. Skoro więc DNA reaguje na współczucie, czy nie mogłoby ewoluować w taki sposób, by poradzić sobie z chorobami i procesem starzenia?

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Spróbuj tego!
Niech współczucie i miłość przepływają przez ciebie

W różnych okolicznościach, przez następne kilka dni, myśl o sobie jak o kimś, kto obdarza miłością i przyjmuje ją. Rozejrzyj się i bądź neutralnym świadkiem pierwotnej energii miłości, która kształtuje ciebie i otaczający cię świat. Dostrzegaj i wyczuwaj ją wszędzie. Akceptuj, wybaczaj i okazuj bezwarunkową łaskawość przez kilka minut. Wchłaniaj miłość wszystkimi komórkami i pozwól, by cię przenikała, dotykając każdej cząstki i napełniając cię lekkością, a następnie przesyłaj tę miłość dalej, szczodrze obdarzając nią innych. W trudnych okolicznościach zadawaj sobie pytanie: „Gdzie teraz jest miłość?".

Postrzeganie innych jako dusz i odnalezienie własnej grupy dusz

Empatia pomaga głębiej poznawać ludzi. Wystarczy zwrócić na kogoś uwagę i wczuć się, by poczuć jego czułe miejsca, dowiedzieć się, jak i czego unika, czego potrzebuje i jak może się uleczyć. Zrozumiesz najgłębsze motywacje tej osoby, jej życiowe lekcje, talenty i samą istotę jej dobra. Nie dalej jak wczoraj, spojrzałam w oczy bardzo starej kobiety, która powoli wychodziła z restauracyjnego boksu, opierając się na chodziku i natychmiast ujrzałam film puszczony wstecz, na którym zobaczyłam, jak wyglądała w każdym wieku w całym swoim życiu, aż do czasu niemowlęctwa. W ciągu tych kilku zaledwie sekund poczułam miłość do niej. Łatwo poczuć się sfrustrowanym i zirytowanym, ponieważ ludzie tak często wybierają lęk, pozostają nieświadomi i nie widzą siebie – a wtedy nie prezentują tego, co w nich najlepsze. Kiedy tak się dzieje, musisz nieco zmienić punkt widzenia, dostrzec w nich ich najwyższy potencjał i „działać tak, jak gdyby" właśnie go realizowali. Najczęściej przekonasz się, że ludzie ci sprostają twojej wizji.

Im bardziej będziesz uważał ludzi za dusze, tym bardziej będziesz potrafił postrzegać różnice jako interesujące i cenne. Poczujesz więź z ludźmi, o których nigdy nie pomyślałbyś, że możesz ich polubić. Znajdując podobieństwa łączące cię z większą liczbą ludzi, zrozumiesz głęboko kooperatywną naturę dusz współpracujących w gru-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

pach zarówno widzialnych, jak i niewidzialnych. Wszyscy należymy do jakiejś *grupy dusz*, skupiającej dusze znajdujące się na poziomie rozwoju równoległym do naszego. Posługując się terminologią fizyki, taka grupa stanowi rezonansowe pole świadomości oparte na określonej częstotliwości energii. Grupa dusz jest zatem skupiskiem istot, które na drodze ewolucji osiągnęły jednakową częstotliwość, co oznacza, że często wyznają podobną filozofię, mają wiedzę na podobnym poziomie i kierują się podobnymi motywacjami. Ci podobnie myślący ludzie mogą wyglądać jak rodzeństwo, odebrać podobne wychowanie, podzielać zainteresowania, doświadczenia życiowe, cele, a nawet nosić te same imiona. Mogą być przyjaciółmi, rodziną, współpracownikami albo niematerialnymi istotami w wyższych wymiarach. Kiedy spotykasz ludzi należących do twojej grupy, odczuwasz głęboką ulgę albo ekscytację; czujesz, że już ich znasz i w naturalny sposób *chcesz ich lubić*, bez względu na wszystko.

Przechodzimy inicjację globalną i kulturową.
Kończymy wędrówkę bohatera i bohaterki (...) ten proces indywiduacji.
Zachodzi archetypowa przemiana, czyli inicjacja, podczas której
rozpoczynamy wędrówkę jako partnerzy albo jako plemię.
Wędrówka ta (...) wymaga ducha współpracy i wzajemnej pomocy
[a także] nauki zbiorowego przywództwa i zbiorowej mądrości.
– Angeles Arrien

Wielu ludzi czuje, że rodzina, w której się urodzili, nie jest ich „prawdziwą" rodziną. Intuicyjnie wyczuwają, że mają inną rodzinę – duchową – i zawsze mruczą pod nosem: „Gdzie są tacy jak ja?". Czy spotykałeś osoby, co do których przysiągłbyś, że już je znasz, które podzielają twoje poglądy i kroczą podobną ścieżką życiową? Zarówno ty, jak i ludzie z twojej grupy dusz jesteście tak silnie dostrojeni do tej samej częstotliwości domowej, że łatwo wyczuć, iż jesteście bratnimi duszami i należycie do tej samej rodziny duchowej. Już samo rozważanie myśli, że należysz do jakiejś duchowej rodziny albo grupy dusz może przynieść ci wielką pociechę. Dobrze jest wiedzieć, że nie jesteś sam, że istnieją mądrzy ludzie, którzy cię znają i są gotowi pomóc. Pytając, kto należy do twojej

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

grupy dusz, zaczniesz zauważać ludzi, którzy będą doskonale się do niej nadawać – zarówno na tym świecie, jak i w twoich snach.

Kiedy wyobrażasz sobie swoją grupę dusz, bez względu na to, czy znasz te osoby, czy nie i niezależnie od tego, gdzie się znajdują – oni też natychmiast wyobrażają sobie *ciebie*. W jednolitym polu nie istnieje problem, co było pierwsze: jajko czy kura; uwaga jest jednoczesna i płynie w obie strony. Tworzycie siebie nawzajem w tym samym czasie i w równym stopniu stwarzacie swoje wzajemne doświadczenia. Jeśli coś zostaje zainicjowane, to twórcami stają się wszyscy uczestnicy. Wyobrażając sobie swoją grupę dusz, możesz doświadczać pomocnej wymiany wyobrażeń. Możesz jednak zdziwić się, że gdy tylko zaczniesz kreować ich realny kształt w swoim umyśle, bardzo szybko ludzie nadający na tych samych falach zaczną się znienacka pojawiać na twoim progu, dzwonić do ciebie albo spotykać cię na swojej drodze.

Kiedy zaczęłam pracować nad tą książką, wiedziałam, że proces pisania wprowadzi mnie na nowe terytorium i że będę potrzebowała przewodnictwa, żeby uzyskać potrzebny wgląd i zrozumieć nowe koncepcje. Starałam się codziennie wyobrażać sobie swoją grupę dusz oraz wszystkich pisarzy duchowych zainteresowanych tymi tematami i prosiłam ich o połączenie sił podczas tego procesu twórczego. Kiedy zdarzało mi się utknąć, wzywałam ich, mówiąc: „Witam wszystkich! Co próbujemy tutaj wyrazić? Jak brzmią właściwe słowa?". I za każdym razem, z głębi mojej istoty na nowo zaczynały płynąć odpowiednie słowa.

Wkrótce włączysz się w swoją grupę dusz i poznasz swoją rolę

Pracując ze swoją grupą dusz, doświadczasz braterstwa: niezwykłej współpracy z wszystkimi duszami. Prawdziwe zrozumienie braterstwa oznacza, że nie uważasz już siebie za jednostkę oddzieloną od świata i otwierasz się, wywierając wpływ i poddając się wpływom innych dusz – niezależnie od tego, czy są blisko, daleko, są przyjaciółmi, wrogami, istotami materialnymi, czy niematerialnymi. Oznacza to, że *wiesz*, jak rozwój innych ludzi ułatwia rozwój tobie i jak twoja przejrzystość pomaga im. Braterstwo opiera się na wzajemnym, świadomym zjednoczeniu. Jesteś stróżem swego brata i swej siostry – a oni twoimi.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Uczysz się, że gdy zaspokajasz potrzeby innych, również twoje potrzeby zostają w magiczny sposób zaspokojone. Chodzi o to, żeby traktować drugą osobę jakby *była tobą* i szczegółowo wyobrażać sobie, jak czułbyś się w jej skórze, patrząc na świat jej oczami, a następnie wyobrażać sobie, że inni zajmują twoje miejsce.

Teraz wiesz już, jak każde z nas wygląda w wyobraźni innych ludzi. Powstają doświadczenia grupowe, dzięki którym potrzeby każdej duszy zaspokajane są poprzez działania wszystkich innych, a współtworzenie przeznaczenia jest najbardziej zdumiewającym wyczynem inżynierii duchowej. Obserwując doskonałość natury, która objawia się, na przykład, w postaci zróżnicowanych form życia w ekosystemie, rozumiesz, że wszystkie potrzeby zaspokajane są samym istnieniem wszystkich innych form.

Spróbuj tego!
Pobłogosław kogoś lub coś

Kiedy uświadomisz sobie rzeczywisty wpływ pozytywnych myśli i energii płynących wraz z twoją ukierunkowaną uwagą, zdasz sobie sprawę, że „sztuka błogosławienia" stanowi potężną metodę pomagającą uzdrawiać ludzi i rzeczy pozbawione harmonii. Przywołaj kogoś na myśl albo pomyśl o tym, co zamierzasz zjeść podczas najbliższego posiłku. Poprzez empatyczny rezonans, wczuj się w tę osobę lub pokarm i poczuj brak harmonii. Potem wczuwaj się coraz głębiej, wyczuwając duszę, idealną wewnętrzną matrycę. Koncentruj na niej swoją uwagę i nasycaj ją energią, aż ujrzysz, że dana osoba lub pokarm staje się ucieleśnieniem swego ideału. Poczuj, że to prawda. Utrzymuj kontakt z tą osobą lub pokarmem dopóki nie poczujesz, że twoja wizja się ugruntowuje i zaczyna żyć własnym życiem. Pamiętaj: doskonałość wypływa z pamięci o rzeczywistości i czystości duszy.

Przypominam sobie, jak Tom Peters, guru zarządzania, opisywał coś, co w gruncie rzeczy było eksperymentalną próbą braterstwa. Jedna firma przekazała swoje tajemnice konkurencji, inicjując w ten sposób grę, żeby wszyscy mogli lepiej ze sobą „rywalizować". Zespoły placówek produkcyjnych również pomagały sobie nawzajem, jednocześnie ze sobą rywalizując i w ten sposób wszyscy osiągnęli wyższy poziom,

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

działając w duchu współpracy. Braterstwo oznacza zrozumienie, że wszystko, co robisz, w jakiś sposób wpłynie na rozwój drugiej osoby, a świat chce, żebyś zwyciężył, ponieważ wtedy wszyscy zwyciężamy. Gdy oswoimy się z ideą braterstwa, będziemy mogli spodziewać się postępu w systemach ekonomicznych. Może zacząć się od różnego rodzaju wymian i barterów, a następnie zmierzać w stronę otwartego dzielenia się i filantropii na poziomie globalnym.

Pracując w duchu braterstwa, dowiesz się, co możesz osiągnąć, skupiając *grupowy umysł* – połączoną świadomość wszystkich członków grupy. Jeśli grupa dostraja swoją osobistą wibrację do określonej wysokiej częstotliwości i zadaje pytania albo poszukuje twórczych sposobów rozwiązania problemów i innowacji, to jedyny w swoim rodzaju „filtr", który stanowią członkowie tej grupy, może wychwycić nowego rodzaju geniusz, który okaże się większy od sumy poszczególnych umysłów. Wykorzystując wyobraźnię całej grupy, grupowy umysł jest w stanie wynaleźć nowy produkt, wyobrazić sobie jego projekt i proces testowy, wykryć błędy oraz przewidzieć możliwą jakość i długość sprzedaży na różnych rynkach. Grupowy umysł może również dostroić się do rozwoju produktu i wykryć możliwe problemy i ich przyczyny. Następnie, kiedy rozpocznie się już właściwy proces w świecie fizycznym, produkt zmaterializuje się łatwo i szybko. Latami miewałam powracającą wizję dzieci gromadzących się wokół stołu, skupiających umysły na wspólnej częstotliwości i wymyślających zadziwiające futurystyczne technologie. Wciąż czekam, aż usłyszę o tym w wiadomościach.

Życie jest święte, życie jest niezwykłym, niewiarygodnym, cudownym zjawiskiem, naszym najcenniejszym darem. Musimy rozwinąć globalny mózg, globalne serce i globalną duszę. To jest obecnie naszym najpilniejszym zadaniem ewolucyjnym.
– Dr Robert Muller

Spróbuj komunikować się poprzez czas, przestrzeń i wymiary

Możesz nauczyć się przesuwać swoją częstotliwość na wyższą oktawę, wykraczać poza ten świat, w wyższy wymiar i komunikować się

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

z istotami niematerialnymi. Żeby to zrobić, musisz sobie uświadomić, że twoja wyobraźnia jest po prostu przestrzenią mentalną, w której mogą się skupiać różnego rodzaju rzeczywistości, jak w punkcie etapowym. Na cokolwiek skierujesz uwagę, o czymkolwiek pomyślisz, może pojawić się w przestrzeni twej wyobraźni. Wszystko opiera się na doświadczeniu – nie tylko w trójwymiarowej rzeczywistości fizycznej, ale także w pełnym spektrum rzeczywistości wielowymiarowych (zob. rozdział drugi). Dusza wykorzystuje wszystkie wymiary, by tworzyć doświadczenia przyspieszające ewolucję. Sny i medytacja są oknami, przez które twoja codzienna osobowość zagląda w te niematerialne doświadczenia o bardzo wysokiej częstotliwości.

Możesz zacząć od ześrodkowania się na poziomie swojej częstotliwości domowej, w chwili obecnej, i po prostu cieszyć się w spokoju własnym istnieniem. Otwórz przestrzeń swej wyobraźni. Zacznij myśleć o osobistych nauczycielach i doradcach duchowych – wśród których może znaleźć się międzygalaktyczny naukowiec albo nawet jeden czy dwa anioły – którzy wspomogą twoją ewolucję. Wyobraź sobie, że siedzą wokół okrągłego stołu, jak rycerze Króla Artura, i że przy tym stole jest również miejsce dla ciebie. Wyobraź sobie, jak zwiększa się twoja częstotliwość, najpierw wzrasta o dziesięć procent, potem staje się lżejsza o kolejne dziesięć procent, później subtelniejsza o następne dziesięć procent, aż dostroisz się do częstotliwości tych duchowych istot i będziesz mógł usiąść z nimi przy stole. Następnie wyobraź sobie, że zadajesz pytania, dyskutujesz, uczysz się czegoś, co jest ci potrzebne albo uzyskujesz pomoc co do przepływu energii.

Oto inny scenariusz: wyobraź sobie kogoś, o kim wiesz, że umarł. Zobacz tę osobę w przestrzeni spotkań w swej wyobraźni. Wtedy ona również ujrzy ciebie w swojej przestrzeni spotkań. Stopniowo podnoś swoją częstotliwość, czując, że stajesz się coraz lżejszy, jaśniejszy i bardziej przejrzysty, aż będziesz mógł wejść w przestrzeń spotkań tej osoby. Spójrz jej w oczy. Poczuj jej częstotliwość domową, jej serce. Prawdopodobnie nie będziesz musiał nawet mówić, ponieważ połączy was bezpośredni, telepatyczny przekaz myśli. Wszystko, co musi zostać przekazane – będzie przekazane. Ewentualnie możesz wyobrazić

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

sobie, jak nawiązujesz kontakt z jakąś postacią historyczną, którą podziwiasz i z którą chciałbyś porozmawiać – może z Einsteinem, Buddą czy Księżną Dianą.

Kpią z nas jedynie pustymi kłamstwami
Którzy z tej krainy cudnej padół łez czynią;
Bo skoro dusza jest nieśmiertelną,
Żyjemy w powijakach lat nieśmiertelnych.
– Alice Cary

Ćwicząc te spotkania z określonymi ludźmi w innych wymiarach, możesz rozwinąć w sobie cudownie subtelną i natychmiastową wrażliwość na osobistą wibrację każdej osoby i poziom jej wiedzy. Szybko! Wczuj się w Marię Skłodowską-Curie, Konfucjusza, Napoleona, Katherine Hepburn, Jezusa! Ta zdolność wczuwania się w każdą osobę, myśl czy grupę, zarówno materialną, jak i niematerialną, pomoże dostroić się do innych określonych rzeczy: na przykład, jak żyło się w Londynie w 1705 roku albo w Zachodnich Chinach w 1254 roku, albo w Południowej Afryce, kiedy pierwsi migranci zaludniali nowe części świata. Możesz nauczyć się podróżować w czasie i prowadzić własne badania historyczne. Możesz modulować osobistą częstotliwość, dopasowując ją do arcykapłanów w starożytnym Egipcie, do uczniów Michała Anioła albo do stada delfinów. Możesz dostroić się do częstotliwości wibracji określonych minerałów, roślin, wymarłych zwierząt albo różnych gatunków muzyki. Kto wie, jakie sekrety możesz odkryć? Jeśli zajmujesz się czymś, co mogłoby zostać odkryte, możesz wykorzystać dostrojenie częstotliwości, żeby dokonywać odkryć na gruncie nowych źródeł energii, rodzajów pożywienia, medycyny i sposobów uzdrawiania, sztuki, transportu, ochrony środowiska naturalnego i nauki.

Jak wygląda „normalne" w Erze Intuicji?

W Erze Intuicji, ponieważ już nauczyłeś się poszerzać własną tożsamość bardziej niż kiedykolwiek wydawało ci się to możliwe, twój poziom wspólnej wiedzy obejmuje obecnie nowe wymiary, stanowiące

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

zakres świadomości o naprawdę wysokiej częstotliwości. Posiadasz ogromny zasób szczegółowych informacji zarówno na temat przestrzeni „zewnętrznej", jak i „wewnętrznej", które wzajemnie na siebie wpływają, ponieważ nie są od siebie oddzielone. Uwielbiam opowieść o niemieckim mistyku i poecie, Rainerze Marii Rilkem, który podczas spaceru w nocnej ciszy usłyszał śpiew ptaka i poczuł, że ta pieśń rozbrzmiewa zarówno w otoczeniu, jak i w głębi jego ciała. Ty również znasz już tę jednoczesność i wiesz, jak mikrokosmos i makrokosmos tworzą siebie nawzajem i razem ewoluują.

Odrębne dyscypliny, takie jak sztuka, nauka, rolnictwo, religia, biznes i rząd połączyły się, stając się nieskończenie bardziej rozsądne i skuteczne. Jesteś biegły w czymś, co kiedyś uważano za zdolności paranormalne, do których należą, na przykład, telepatia (bezpośredni przekaz myśli między umysłami), teleportacja (natychmiastowe przenoszenie obiektów w czasie i przestrzeni), jasnowidzenie i prekognicja (bezpośrednie poznanie, przekraczające granice czasu i przestrzeni), psychokineza (przesuwanie obiektów siłą woli), natychmiastowe duchowe uzdrawianie i regeneracja fizycznych struktur na podstawie wewnętrznej matrycy.

Kiedy doświadczamy nieograniczonych zasobów, możliwości i przyzwolenia, kreatywność wzbija się na nowe szczyty, a rozwój globalnej kultury postępuje z prędkością światła. Widzisz, że społeczeństwo ulega pozytywnej transformacji równolegle z twoim własnym rozwojem, ponieważ wielu ludzi jednocześnie realizuje swoje przeznaczenie. Jako że stałeś się specjalistą w dostrajaniu swej częstotliwości do wyższych i niższych poziomów skali, oczywiste wydaje się uznanie istot z innych wymiarów, okresów czasu i rzeczywistości równoległych za pokrewne i współpracowanie z nimi na rzecz stworzenia lepszego świata. Uczysz i bawisz się, korzystając ze swej zdolności podróżowania na skrzydłach wyobraźni oraz materializowania i dematerializowania różnych rzeczy w swoim świecie. Czujesz, że zbliża się czas, kiedy nie będziemy doświadczać śmierci i narodzin; ty i wielu innych możecie przychodzić na ten świat i opuszczać go za sprawą wniebowstąpienia i zstąpienia na ziemię. W odmienionym świecie czeka na ciebie wiele zadziwiających rzeczy.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Uświadom sobie punkt widzenia umysłu i punkt widzenia duszy

Pewnego dnia zadzwoniła do mnie znajoma, zmartwiona tym, co usłyszała w wiadomościach na temat polityki, zachłanności korporacji, rosnących cen, spadającej wartości nieruchomości i toksyn w pożywieniu. Poznawszy problemy świata, ich najgorsze skutki oraz potencjalny negatywny wpływ na jej rodzinę, wpadła w panikę. Jej energia, zwykle optymistyczna, przypominała sarnę sparaliżowaną przez światło reflektorów. Prawie czułam, jak jej ciało drży, reagując na niskie wibracje, do których przed chwilą się dostroiła, oglądając CNN. „Co się stanie?" dopytywała się. „Czy wszystko będzie w porządku? Co możemy zrobić?". Rozumiałam ją, bo też borykałam się z tym samym problemem i z jakiegoś powodu niedawno obejrzałam serię „ciężkich" filmów o krajach rozdartych wojną i okrucieństwie, jakiego doznają ludzie w różnych częściach świata. Nie mogłam oprzeć się myśli, że to, o czym piszę, może wydawać się niezwykle naiwne, patrząc z pewnego punktu widzenia. A jednak z innej perspektywy, jest to absolutnie realne.

Usłyszałam siebie mówiącą do znajomej: „Jedyną rzeczą, jaką możemy teraz zrobić, jest ustabilizowanie własnej wibracji osobistej, nie poddając się lękowi zalewającemu świat i próbującemu opanować powietrze, którym oddychamy. To tak, jakby dwa rodzaje powietrza – brudne/toksyczne i przejrzyste/czyste – istniały jednocześnie w tej samej przestrzeni. Musimy wybrać to czyste powietrze, które nam służy i wchłaniać je z każdym oddechem. Ważne, żeby nasze ciało, emocje i umysł wibrowały w harmonii z duszą i wartościami duchowymi. Zachowuj się, jakby nie istniało nic innego. Jeśli złe wiadomości próbują ściągnąć nas w dół, nie pozwalajmy na to. Nie ignorujemy wiadomości, ale nie pozwalamy, by nas przytłaczały.

Jednocześnie, jeśli przychodzą ci do głowy pomysły na temat tego, jak uczynić życie na naszej planecie lżejszym, pomagać potrzebującym albo być kreatywnym, płynąc z nurtem procesu transformacji społeczeństwa, to realizuj je, ale zawsze z radością i w duchu szczodrości, nigdy niepokoju. Zamień pożeracz paliwa na jakiś rozsąd-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

niejszy pojazd, kupuj lokalne produkty rolne, zgłoś się do odpowiadającej ci pracy ochotniczej przez parę godzin w tygodniu, głosuj na kandydatów o wyższym poziomie świadomości. Rób to, co w twojej mocy i co uważasz za słuszne – każdy z nas wyraża swoje Ja zgodnie z własnym przeznaczeniem i w idealnej harmonii z poczynaniami innych ludzi. Nie musimy poświęcać swego szczęścia, by czynić dobro na świecie. Jeśli po prostu popłyniemy z nurtem i dołożymy wysiłku, braterstwo spowoduje ewolucję świata. Nie każdy ma za zadanie zostać działaczem politycznym, ale jednocześnie musimy się przebudzić z hipnotycznego samozadowolenia, w które popadliśmy za sprawą konsumpcjonizmu, reklamy, rządu i mediów".

Gdy wyzwolimy się z własnego lęku,
nasza obecność automatycznie wyzwala innych.
– Nelson Mandela

Po naszej rozmowie myślałam o tym jeszcze przez jakiś czas. Istnieje punkt widzenia Umysłu i punkt widzenia Duszy. Umysł zwraca uwagę na złożoność, problemy i komfort osiągany poprzez fizyczne bezpieczeństwo i to, co znajome. Jest to krótkowzroczna perspektywa, która redukuje pojęcie oświecenia do czegoś śmiesznego, czego poszukują jedynie ludzie pozbawieni realnego podejścia do życia. Jest to pogląd powierzchowny i powoduje, że mnożące się problemy i chaos panujący na świecie przekształcają się w *potężną*, obezwładniającą, beznadziejną sytuację, która najprawdopodobniej zakończy się destrukcją świata. Jest beznadziejnie, więc po co w ogóle zawracać sobie głowę? Przecież rozwiązania *tak trudno znaleźć* i *zajmuje to tak dużo czasu*. Z tej perspektywy wszystkie sytuacje wydają się czarno-białe i postrzegane są w kategoriach „albo-albo", co w rezultacie generuje *naprawdę nieskończony* spór o to, kto ma rację. Ulegamy złudnemu obrazowi potężnych, spolaryzowanych przywódców, skupiających się na wrogach i kryzysach, i absorbujących naszą uwagę. Kiedy dostrajamy się do częstotliwości tej perspektywy, wydaje się taka realna! Któż mógłby w nią wątpić? Jeśli w nią wątpisz, nazwie cię naiwnym i głupim.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Z drugiej strony, punkt widzenia Duszy jest spokojny i koncentruje się na prostocie, jedności i współczuciu. Dusza nie postrzega „strasznych" sytuacji na ziemi w kategoriach problemów, ale uznaje je za punkty zwrotne fali, za przejście od jednego cyklu do następnego i za objaw transformacji. Spojrzenie Duszy sięga daleko i głęboko; ma przewagę w postaci jasnego oglądu sytuacji, wiedząc, że wszystkie istoty mają tylko jedną możliwość – powrót do Boskości. Dusza wie, że rozwiązywanie „problemów" *tylko* w świecie form jest marnowaniem energii, że praca z wibracjami i częstotliwością może skrócić ewolucję i uczynić transformację procesem magicznym i niemal natychmiastowym. Nic nie jest beznadziejne, a oświecenie jest blisko. Dusza swobodnie radzi sobie z paradoksem, że niczego nie trzeba zmieniać *oraz* że są rzeczy, którymi trzeba się zająć. Przejście w świadomość jedności jest nieuniknione, a proces ten nie jest ani linearny, ani czasochłonny; może zaistnieć w dowolnej chwili, kiedy się odprężysz i otworzysz. Dusza nie zgromi cię, kiedy nie wybierzesz jej punktu widzenia; cierpliwie poczeka, z uśmiechem zapraszając z powrotem „do swoich", do poczucia głębokiego komfortu.

Bądź nauczycielem miłości

Pamiętam coś, co John Denver napisał w swojej autobiografii: „Jeśli nie ja, to kto stanie na czele? (...) Jeśli nie ja, to kto?". Być może nie jesteś zadowolony z jakiegoś aspektu swojego życia, ale zawsze jest coś, co możesz zrobić *właśnie teraz*, żeby choć trochę poprawić świat. Możesz sprawić, że twoja własna rzeczywistość będzie taka, jakiej pragniesz, jeśli poczujesz częstotliwość domową – serdeczną życzliwość – w ciele, emocjach i myślach. Możesz zakończyć wojnę w sobie. Znaczna część pracy nad własną transformacją i osiągnięciem przejrzystości polega po prostu na uprzątnięciu osobistego pola energii i świadomości. Pozbawiając uwagi, a tym samym rozpuszczając to, co nie wibruje z twoją częstotliwością domową, możesz ujrzeć siebie jako diamentowe światło, które wtedy się wyłania. Potraktuj to jak przesunięcie uwagi ze skomplikowanej, defetystycznej perspektywy Umysłu

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

ku prostej, silnej perspektywie Duszy. Już samo zrobienie powyższego oznacza stanie się przywódcą.

Niezwykłą odpowiedzialnością wobec samego siebie, wobec naszych dzieci i wobec przyszłości jest tworzenie siebie na obraz dobra, ponieważ przyszłość zależy od szlachetności tego obrazu.
– Barbara Grizzuti Harrison

Od lat interesuję się buddyjską koncepcją *wprawnej percepcji*: uzdrawiania własnego cierpienia i nieprzydawania bólu światu. Uważam, że przywódcy Ery Intuicji będą *wprawnymi obserwatorami* i praktycznymi wizjonerami – tymi, których stopy są mocno osadzone na ziemi, a każdą komórkę ich ciała przenika niebo. Możesz być przywódcą, wynalazcą, uzdrowicielem albo orędownikiem prawdy. Możesz dawać innym przykład swoim życiem, tym, jak się dzielisz z innymi i co mówisz. Możesz być rzecznikiem duszy. „Oto moje serce, oto moje usta. Oto moje dłonie, a oto stopy. Prowadź mnie tam, gdzie zechcesz. Pozwól mi mówić to, co musi zostać powiedziane".

Zamiast czekać, aż ktoś inny polepszy sytuację, jeśli przyjdzie ci do głowy coś, co mogłoby pomóc, to właśnie ty jesteś tym, kto powinien to zrobić. Nie bez powodu zbiorowa świadomość sprawiła, że wpadłeś na ten pomysł. Nie czuj się skrępowany, że jesteś idealistą; to efekt wibracji twojej najwyższej wizji. Teraz twoje prawdziwe zadanie, niezależnie od bieżących, codziennych zajęć, polega na zostaniu Nauczycielem Miłości, Okazującym Miłość i Szerzącym Miłość. Teraz stwarzasz siebie na nowo. Pomagasz Nam, utrzymując wysoką częstotliwość wibracji pola osobistego i postrzegając Nas jako cząstkę siebie. A My pomagamy tobie dokładnie w taki sam sposób. Ty i Ja rozwijamy się w tak zadziwiający sposób, że wkrótce możemy wejść na poziom, który w tej chwili ledwie jesteśmy w stanie sobie wyobrazić; każde z nas może stać się świadomością ludzkości – albo nawet wszechświata – jako całość i jak mistyczny, mityczny jednorożec w niżej cytowanym sonecie Rilkego, nasze idealne Ja może powstać po prostu dlatego, że kochamy sam jego potencjał i zrobiliśmy mu miejsce.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

O, to jest zwierzę, co nigdzie nie żyje.
Nie wiedząc o tym, cokolwiek się stanie,
kochali jego chód, postawę, szyję —
aż po cichego wzroku migotanie.

Nie ***było.*** *Lecz że je kochali, było*
przeczyste. Przestrzeń oddali mu stałą.
I w tej przestrzeni głowę podnosiło lekko,
tak że już prawie musiało

być. Nie karmili go ziarnem pszenicy
ni innym, tylko bytu możliwością.
I ta darzyła je tak wielką siłą,

że róg zrodziło. Nad czołową kością
wzbił się. I białe przyszło do dziewicy —
i było w srebrnym lustrze i w niej było.

– Rainer Maria Rilke, *Sonety do Orfeusza (część 2, sonet 4)*[5]

Reasumując...

Jesteś już bliski stanu przejrzystości, samourzeczywistnienia albo oświecenia, w którym z łatwością zauważasz różnicę między rzeczywistością Umysłu i rzeczywistością Duszy, a siebie doświadczasz jako miłości i czystej świadomości. Transformacja odbywa się w postaci zróżnicowanych fal i jest drogą, a nie celem. Możesz poczuć, że kondycja człowieka się poprawia, a ty sam stajesz się bardziej współczujący. Samourzeczywistnienie w Erze Intuicji stanowi połączenie męskiego jang i żeńskiego jin sposobu postrzegania duchowego procesu rozwoju. Droga Serca jest drogą uniwersalną, korzystną dla każdego. Empatia i współczucie to pożądane formy percepcji nowego serca-mózgu, a uczą cię troszczyć się o życie i odczuwać wspólność.

[5] Przekład Mieczysława Jastruna (przyp. tłum.).

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Co więc było początkiem wszelkiej materii? Życie, które rozmnożyło się dla czystej rozkoszy istnienia i przybrało niezliczone tryliony form, aby mogło się stać nieograniczone.
– Sri Aurobindo

Empatyczny rezonans jest uzdrawiającą siłą, która pokonuje rozdzielność i pomaga rozwijać bezpieczeństwo, bliskość oraz zrozumienie prawdy. Współczucie przewyższy rywalizację, stając się nową drogą ewolucji. Uczysz się, jak odnaleźć i jak pracować z własną grupą dusz, grupowym umysłem i zasadami braterstwa, aby naprawdę stać się częścią świadomości zbiorowej. W Erze Intuicji będziesz potrafił komunikować się z niematerialnymi istotami i ze zmarłymi, a także podróżować w czasie, w przestrzeni i przez wymiary. Obecnie możesz stać się *uprawnym obserwatorem*, praktycznym wizjonerem i Nauczycielem Miłości.

Przesłanie częstotliwości domowej

Jak wyjaśniłam na stronie 22, w części *Do Czytelnika*, załączam te natchnione teksty na końcu każdego rozdziału, żeby umożliwić przestawienie się ze zwykłego, szybszego trybu czytania na doświadczenie głębsze i bardziej bezpośrednie. Poprzez te przesłania możesz według woli zmieniać osobistą wibrację.

Poniższe przesłanie ma na celu wskazanie trybu poznania świata bliskiego temu, w jakim będziesz doświadczał życia w Erze Intuicji. Żeby dostroić się do *przesłania częstotliwości domowej*, wystarczy spowolnić tempo. Zrób powoli wdech, potem wydech i pozostań tak spokojny i nieruchomy, jak to tylko możliwe. Wycisz i otwórz umysł. Nastaw się na odbiór intuicyjny i przygotuj się, żeby *wczuć się* w język. Przekonaj się, czy zdołasz doświadczyć głębszej rzeczywistości i poczuć stany powstające *w trakcie czytania*.

Możesz doświadczyć tego przesłania w większym wymiarze, niż wskazywałby stopień poświęcenia uwagi poszczególnym wyrażeniom. Koncentruj się na kilku słowach jednocześnie, rób przerwy zgodnie ze znakami przestankowymi i „łącz się" z inteligencją, która przekazuje

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

to przesłanie – na żywo i właśnie teraz – tobie. Możesz wypowiadać poszczególne słowa na głos albo zamknąć oczy i słuchać, jak czyta je ktoś inny – przekonaj się, jaki wywrą na ciebie wpływ.

CZĘSTO ZANURZAJ SIĘ W PROSTYM ŻYCIU

Bierzesz udział w długiej i zawiłej podróży, wspinasz się po najwyższej drabinie, żeglujesz po najrozleglejszym morzu. A jednak pozostajesz w bezruchu. Gwiazdy i planety wschodzą i zachodzą, krążąc wokół ciebie. Droga przesuwa się pod twoimi stopami, ciągnięta przez jakąś tajemniczą siłę i znika za tobą. Oglądasz stale zmieniający się film, pokaz światła, a jest to rozrywka tak pobudzająca i ekscytująca, że wprost nie możesz oderwać wzroku. I to ty jesteś jej twórcą! Pomysłowo udajesz, że to nie ty ją tworzysz, że w magiczny sposób pojawia się znikąd. Jakże kreatywny jesteś! I jak zafascynowany własną błyskotliwością.

Teraz zamknij oczy. Wyłącz zmysły. Oderwij się od tej stymulacji i zmiennej niestabilności, i nie podążaj za falami podróżującymi w czasie i przestrzeni. Nie płyną nigdzie tam, gdzie ciebie już nie ma. Poczuj, jak zmienia się twoja wibracja, gdy świat zewnętrzny blednie – światło i kolory rozpływają się i stają się dźwiękiem, a ten rozpływa się w delikatny, wyczuwalny puls. Teraz również on zanika i pozostaje bezruch. W tej ciszy istnieje wibracja tak delikatna, że nie ma żadnego pulsu, żadnych zauważalnych przestrzeni między falami. To spokój. Zanurz się w nim, a on, z własnej woli, stanie się przyjemny. Ten stan, sam w sobie, się uśmiecha. Ten ledwo widoczny uśmiech zawiera w sobie całą miłość i mądrość Boskości. To pierwsza oznaka promienności, blasku duszy. Cicho promieniejesz i uśmiechasz się, bo nie możesz się temu oprzeć. To ty. Tak, to właśnie ty.

To proste życie jest najbardziej rzeczywistym doświadczeniem, wspólnym dla wszystkich. To nie kalejdoskop, nie płynny sen, który wciąż się rozpływa i na nowo pojawia. Prawdziwe życie znajduje się u samej podstawy każdej chwili, a zabrać cię w nie może każda chwila tego filmu. Poczuj to: ledwo zauważalny uśmiech. Poczuj to: powolne, ciche lśnienie. Wiedza unosi się w powietrzu wokół ciebie. Miłość jest wszędzie i nie ma ograniczeń. Nie musisz posiadać żadnej cząstki tego życia. Uwielbiasz pozwalać, by wszystko samo swobodnie dryfowało.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Często zanurzaj się w prostym życiu i ćwicz przebywanie w nim do czasu, aż umysł zapomni, która godzina. Im dłużej będzie to trwało, tym łatwiej przyjdzie ci uznać, że to właśnie jest twój odwieczny dom. Stąd, z uśmiechem, oglądasz ten kalejdoskopowy film, kuszący cię, żebyś się weń włączył i w pełni zaangażował. Uwielbiasz ten film, ale absolutnie kochasz to proste życie. Wszystko jest tutaj jasne. Znając tę prostotę, panujesz nad częstotliwościami. Kochasz cząstki i fale, unosisz się na nich i błogosławisz je, gdy się poruszają, gdy twoje poznanie postępuje, nie niepokojąc cię, tak jak motyl mija cię w letni dzień, jak chmury, które rozpływają się i na nowo kształtują pod wpływem silnego wiatru. Jesteś wszędzie i wszędzie: to proste.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

Glosariusz

bezpośrednie doświadczenie: bezpośrednie połączenie ze światem, umożliwiające natychmiastowe przeżywanie sytuacji, bez przerw na analizy i porównania; doświadczenie pełnego zaangażowania w każde działanie w każdej chwili.

błędne wyobrażenia: częściowe zrozumienie lub błędne postrzeganie sposobu funkcjonowania energii, świadomości i życia, prowadzące do rozwoju niezdrowego nawyku emocjonalnego i niepotrzebnego cierpienia.

Boskość: niereligijny sposób określania Bóstwa, Stwórcy czy Najwyższej Obecności; doświadczenie doskonałej, transcendentnej siły, prawdy i miłości albo Jedności z wszechświatem.

ciało świetlne albo ciało energetyczne: ciało wyższego wymiaru, stanowiące podstawę lub bliski odpowiednik formy fizycznej, zbudowane z energii eterycznej; w jasnowidzeniu często ma postać światła. W ciele tym są koordynowane energie i funkcje czakr, a stan zdrowia i choroby mogą być rozpoznawane na podstawie przejrzystości, koloru lub cieni.

czakry: skupiające energię subtelną wirujące ośrodki, rozmieszczone głównie wzdłuż kręgosłupa; siedem głównych ośrodków duchowej siły w ciele eterycznym.

częstotliwość domowa: wibracja duszy wyrażana poprzez ciało, emocje i umysł; częstotliwość świadomości i energii, która zawiera możliwie najdokładniejsze doświadczenie nieba na ziemi.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

częstotliwość: ilość fal przechodzących przez określony punkt w określonym czasie; częstość występowania zjawiska.

diamentowe światło: wyobrażenie substancji, z której składa się dusza; diamentowe światło jest nośnikiem doświadczenia czystości, najwyższej jasności i przejrzystości, wieczności i oświecenia.

dopasowanie częstotliwości: proces dostrojenia czyjejś wibracji osobistej, świadomie lub nieświadomie, do wibracji innej osoby w celu nawiązania komunikacji.

doskonalsze rozwiązania: odpowiedzi i decyzje, które rezonują z częstotliwością duszy i które służą rozwojowi wszystkich ludzi i całej planety.

dostrojenie: dopasowanie wibracji swojego ciała, emocji i umysłu do innej wibracji, zazwyczaj o wyższej częstotliwości.

dusza: doświadczanie Boskości wyrażającej się jako indywidualność; samoświadoma duchowa siła lub esencja życiowa, unikalna dla określonej żywej istoty, będąca nośnikiem świadomości wszelkich działań. Wewnętrzna świadomość w danym człowieku, istniejąca przed jego narodzinami i żyjąca po śmierci fizycznego ciała.

$E = mc^2$: wzór opisujący spostrzeżenie Einsteina, że materia i energia stanowią różne formy tego samego. Energia (E) równa jest materii lub masie (m) pomnożonej przez prędkość światła (c) podniesioną do kwadratu. Wzór Einsteina wskazuje ilość energii, w jaką przekształci się dana masa.

ego: poczucie indywidualności opierające się na oddzieleniu od całości. Kiedy świadomość utożsamia się z ego, czynnikami motywującymi staje się lęk i instynkt samozachowawczy.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

empatia: zdolność wykorzystywania własnej wrażliwości do odczuwania „razem z" lub „jako" druga osoba, grupa albo obiekt, co skutkuje większym zrozumieniem i współczuciem.

Era Intuicji: okres następujący po Erze Informacji, w czasie której percepcja przyspiesza, a intuicja, bezpośrednie poznanie i wrażliwość mają pierwszeństwo przed logiką i siłą woli; czas na ziemi, kiedy świadomość duszy nasyca umysł, transformując naturę rzeczywistości.

eteryczna lub subtelna energia: wibracyjna częstotliwość o jeden poziom wyższa niż materia; plastyczna forma energii, która zachowuje się jak swego rodzaju „modelina" albo energetyczna matryca fizycznego wymiaru.

ewolucja: stopniowy proces rozwoju, kształtowania lub wzrostu, zwłaszcza jeśli prowadzi do form bardziej zaawansowanych; rozwój samoświadomości od tożsamości pojętej jako skończona jednostka, aż do zjednoczenia z nieskończoną boską świadomością.

fala życia: naturalny przepływ życia człowieka, przebiegający od skurczu do rozszerzenia, przynoszący wzloty i upadki.

falocząstka: termin ukuty na potrzeby fizyki kwantowej w celu opisania dualnej natury zachowywania się najbardziej elementarnego poziomu materio-energii. Zarówno materia, jak i energia w swej istocie mogą zachowywać się jak cząstka i jak fala. Określana również mianem obiektu kwantowego.

felt sense (odczuwane znaczenie): wrażenia lub bezpośrednie doświadczenie osoby, przedmiotu lub pola energetycznego zarejestrowane w ciele i umyśle za sprawą świadomej wrażliwości.

fraktal: chropowaty lub cząstkowy kształt geometryczny o samopodobnej strukturze na każdym poziomie uszczegółowienia; może być

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

podzielony na mniejsze części, z których każda stanowi mniej więcej pomniejszoną kopię całości.

grzbiet/dolina: grzbiet to górny punkt zwrotny fali; dolina to dolny punkt zwrotny fali.

harmonia: korzystne ułożenie elementów we wzór, który podkreśla podobieństwa i jedność wszystkich części składowych.

holograficzna percepcja: w przeciwieństwie do *myślenia linearnego*, zrozumienie, że wszystko, co człowiek zauważa, znajduje się w chwili obecnej jako element należący do jego osobistego pola i jest wzajemnie połączone z wszystkimi innymi elementami, stanowi część i jest świadome wszystkiego innego, a także współdziała z wszystkim innym; czasem holograficzna percepcja nazywana jest percepcją sferyczną, ponieważ świadomość sprawia wrażenie promieniującej kuli, która się rozszerza i kurczy i w której środku znajduje się Ja jednostki; świadomość, że każda cząstka zawiera pełną świadomość każdej innej cząstki, bez względu na skalę.

hologram: trójwymiarowy obraz (pierwotnie generowany przez laser); kwantowo-mechaniczne wyjaśnienie rzeczywistości, sugerujące, że wszechświat fizyczny jest gigantycznym hologramem czasoprzestrzennym, którego całość znajduje się w każdym jego aspekcie, co prowadzi do koncepcji, że każda chwila – przeszła, teraźniejsza i możliwa – istnieją jednocześnie. Podobnie każde miejsce istnieje wszędzie.

intuicja: bezpośrednie rozpoznanie tego, co prawdziwe i właściwe w danej sytuacji, bez potrzeby uzyskiwania dowodów; postrzeganie zachodzące wtedy, gdy ciało, emocje, umysł i duch działają jednocześnie i są zintegrowane, a przy tym całkowicie skoncentrowane na chwili obecnej; stan percepcyjnego ożywienia, w którym człowiek czuje się blisko powiązany z wszystkim, co żyje i doświadcza współdziałającej, współtwórczej natury życia.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

jasnoczucie: wewnętrzny zmysł dotyku, węchu i smaku; służy do odczuwania lub wyczuwania niematerialnych pól energetycznych, bezcielesnych istot bądź systemów poznania, bez udziału ciała fizycznego; także uzyskiwanie informacji poprzez dotykanie przedmiotów.

jasnosłyszenie: wewnętrzny zmysł słuchu; służy do słyszenia głosów, muzyki i dźwięków bez pomocy fizycznych uszu.

jasnowidzenie: wewnętrzny zmysł wzroku; zdolność odbierania wizji, widzenia przeszłych lub przyszłych wydarzeń albo informacji, których nie można uzyskać w sposób naturalny, poprzez pięć zmysłów. Jasnowidzenie medyczne to zdolność diagnozowania chorób na podstawie oglądu ludzkiego ciała, a jasnowidzenie rentgenowskie to zdolność widzenia obszarów odległych lub zamkniętych.

jednolite pole: uniwersalne morze energii i świadomości albo obecność stanowiąca podstawę i poprzedzająca istnienie materii fizycznej; stan, siła albo „podstawa bytu", stanowiąca absoluty element stały wszechświata i łącząca wszystko w pojedyncze, jednolite doświadczenie. Pola grawitacyjne i elektromagnetyczne, oddziaływanie słabe i silne oraz wszystkie inne siły natury, w tym czas i przestrzeń, stanowią warunki tego stanu.

jin i jang: dwie równe i przeciwstawne sobie siły we wszechświecie, niezbędne dla zachowania harmonii. Energia i świadomość jang ma charakter zewnętrzny, asertywny, twórczy, ciepły, suchy, jasny i męski. Jin ma naturę wewnętrzną, receptywną, płynną, chłodną, wilgotną, ciemną i żeńską. Każda z tych sił zawiera w sobie niewielką cząstkę drugiej.

karma: pogląd, że dobro i zło czynione przez człowieka powraca albo w tym życiu, albo w późniejszym; teoria głosząca, że wszelkie negatywne i pozytywne energie, jakie wysyłamy, powracają do nadawcy.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

materializacja: proces sprowadzania myśli do poziomu fizycznej manifestacji. *Dematerializacja* jest procesem rozpuszczania formy fizycznej i jej ponownego stapiania się z jednolitym polem.

mechanika kwantowa: dział fizyki teoretycznej wyjaśniający zachowanie materii i energii na poziomie atomowym i subatomowym.

mózg gadzi: zwany również gadzim kompleksem, stanowi pierwszą i najstarszą część ludzkiej trójni mózgów, związaną z instynktem, emocjami, motywacjami i strategiami przetrwania typu „walcz lub uciekaj".

myślenie linearne: percepcja charakteryzująca się logiką przyczyny i skutku, analizą etapów niezbędnych dla osiągnięcia celu oraz poglądem, że należy trzymać się tego, co sprawdziło się w przeszłości, aby osiągnąć te same rezultaty w przyszłości.

negatywne wibracje: myśli i emocje o niskiej częstotliwości lub dysonansowe, mające swe źródło w nas samych lub w innych ludziach i powodujące obniżenie osobistej wibracji.

niezdrowe nawyki emocjonalne: zwykle nieświadome zachowania reaktywne wywoływane częściowym lub całkowitym odcięciem się od doświadczania zaufania, miłości i radości we wczesnym dzieciństwie albo w poprzednich wcieleniach; reakcje lękowe o niskiej częstotliwości blokujące ekspresję duszy. Gdy niezdrowe nawyki emocjonalne znikają, nie ma potrzeby zastępowania ich żadnymi innymi nawykami emocjonalnymi; człowiek reaguje spontanicznie na bodźce pojawiające się w danym momencie.

nowa kora: ostatni i najsilniej rozwinięty poziom ludzkiej trójni mózgów, podzielony na lewą i prawą półkulę, biorący udział w wyższych funkcjach, takich jak rozumowanie przestrzenne, świadome myślenie, rozpoznawanie wzorców i język.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

oświecenie: osiągnięcie całkowitej klarowności co do prawdziwej natury rzeczy i trwały stan wyższej mądrości, iluminacji lub samourzeczywistnienia; przebudzenie boskiej tożsamości umysłu; końcowy cel ścieżki duchowej, kiedy to ograniczone poczucie „Ja" zlewa się z najwyższą świadomością.

podświadomy umysł: aktywność mentalna, funkcjonująca tuż pod progiem świadomości, przechowująca wszelkie doświadczenia w postaci danych czuciowych. Część świadomości, w której przechowywane są i tłumione wspomnienia związane z lękiem.

pole osobiste: subtelna energia otaczająca i przenikająca ciało fizyczne, obejmująca wzorzec eterycznej, emocjonalnej, mentalnej i duchowej energii i świadomości danej osoby; promieniowanie osobistej wibracji.

porządkowanie częstotliwości: proces odsiewania ludzi, sytuacji i okazji o wibracjach niepasujących do osobistej częstotliwości domowej, pozbywania się ich i zastępowania ludźmi, sytuacjami i okazjami, które wspierać będą ekspresję duszy.

powłoki: nieświadome, ograniczające przekonania odziedziczone w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa od rodziców i innych wpływowych osób; uwydatniają określone zachowania jako niezbędne, by przetrwać.

prawo korelacji: koncepcja głosząca, że ponieważ świat wewnętrzny i zewnętrzny nie są od siebie oddzielone, to myśl człowieka realizuje się – lub wkrótce się zrealizuje – także w świecie. I odwrotnie, jeśli ktoś doświadcza dramatycznego zdarzenia, oznacza to, że człowiek ten nosi w sobie analogiczną myśl, która sprowadziła dane zdarzenie na poziom jego świadomości.

prawo przyciągania: koncepcja głosząca, że „podobne przyciąga podobne", że pozytywne lub negatywne myśli i emocje przyciągają po-

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

zytywne i negatywne doświadczenia w zbliżonych proporcjach; nasze myśli determinują nasze doświadczenia.

projekcja: kierowanie uwagi na myśli o przeszłych, przyszłych, fikcyjnych rzeczywistościach, innych miejscach lub rzeczywistościach innych ludzi, żeby uniknąć doświadczania czegoś w chwili obecnej; obwinianie innych za to, czego istnienia dana osoba nie chce uznać w sobie albo dostrzeganie w innych osobach cech, których człowiek nie chce zauważać w sobie.

przejrzystość: stan klarowności i otwartości, charakteryzujący się zaufaniem, spontanicznością i pełnym zaangażowaniem w swobodny przepływ w każdej chwili; oświecona świadomość.

przekształcać się: dokonywać fizycznych przemian w sobie, takich jak zmiana wieku, płci, rasy lub ogólnego wyglądu, ewentualnie zmiany postaci ludzkiej w zwierzęcą, roślinną lub obiektu nieożywionego.

przepływ: naturalny, stały, płynny, falopodobny rozwój życia lub jakiegokolwiek procesu; stan, w którym człowiek jest w pełni zanurzony w myślach lub działaniu, charakteryzujący się uczuciem ożywionej koncentracji, pełnego zaangażowania i przyjemności czerpanej z tego procesu.

przeszłe i równoległe wcielenia: koncepcja głosząca, że dusze składają się z tysięcy części, z których wiele inkarnuje się na ziemi, żeby doświadczać wcieleń indywidualnych. Te wcielenia jednej duszy mogą być od siebie oddzielone przez czas, sprawiając wrażenie, że następują w określonej kolejności, albo też kilka wcieleń może odbywać się jednocześnie, choć w różnych miejscach.

przeznaczenie: życie po pełnej i świadomej integracji duszy z ciałem, emocjami i umysłem; życie na poziomie własnej najwyższej częstotliwości, w którym towarzyszą nam nieograniczone talenty, harmonijny

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

przepływ energii, doskonałe wyczucie czasu i w którym realizujemy to, do czego jesteśmy „stworzeni" i co sprawia nam najwięcej radości.

rezonans: wibracja wytwarzana w obiekcie przez wibrację innego, pobliskiego obiektu; regularna wibracja obiektu, stanowiąca reakcję na działanie siły zewnętrznej o tej samej częstotliwości. Fale wibrujące na tej samej długości tworzą rezonans. *Dysonans* powstaje wtedy, gdy spotykają się wibracje różnych długości fal, wywołują niestabilność i chaos, i wymagają rozwiązania.

sygnały prawdy i niepokoju: subtelne, instynktowne reakcje emocjonalne lub cielesne, polegające na rozszerzaniu lub kurczeniu się, czasem doświadczane za sprawą pięciu zmysłów, wskazujące na bezpieczeństwo i prawdę albo na niebezpieczeństwo i niewłaściwe działanie.

synchroniczność: zbieżność zdarzeń, które wydają się być ze sobą powiązane i które można interpretować, szukając głębszego znaczenia w życiu.

śródmózgowie: środkowa z trzech głównych części ludzkiego mózgu, która pomaga przetwarzać pięć zmysłów, postrzeganie podobieństw i powiązań oraz uczuć.

świadoma wrażliwość: wrażliwość odnosi się zarówno do odczuć o charakterze fizycznym, jak i emocjonalnym, i stanowi siłę doznania, odczuwanego przez daną osobę, w porównaniu z siłą bodźca. Świadoma wrażliwość to zdolność do natychmiastowego zauważania subtelnych bodźców, pochodzących zarówno ze źródeł fizycznych, jak i niefizycznych, a także do dostrzegania znaczenia tych bodźców, gdy tylko się pojawiają.

świadome zjednoczenie: akt celowego połączenia się z kimś lub czymś, przeżywania wspólnego doświadczenia, bliskich stosunków i braterstwa.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

telepatia: przekaz myśli, uczuć lub wyobrażeń bezpośrednio z jednego umysłu do drugiego, bez posługiwania się zmysłami fizycznymi.

teleportacja: przenoszenie obiektów lub cząstek elementarnych z jednego miejsca w inne, niemal natychmiast, bez pokonywania przez nie przestrzeni.

tembr: szczególne brzmienie, które wśród innych wyróżnia jeden głos lub instrument; jakość tonalna dźwięku.

teoria wielu światów: koncepcja w fizyce głosząca, że nasz świat jest podzielony na poziomie kwantowym na nieograniczoną liczbę rzeczywistych światów, które są sobie nawzajem nieznane, w których fala, zamiast kolapsować albo ulec kondensacji w konkretną formę, ewoluuje, kumulując w sobie wszystkie możliwości; dlatego wszystkie rzeczywistości i wyniki istnieją jednocześnie, ale nie kolidują ze sobą nawzajem.

transformacja: całkowita zmiana formy lub substancji fizycznej w coś zupełnie innego; totalna zmiana sposobu funkcjonowania rzeczywistości.

uderzanie w kamerton: wyobrażenie, że ciało i pole energetyczne składają się z częstotliwości duszy, a następnie wzbudzenie tego rezonansu i wyobrażenie sobie, że ciało, jak kamerton, przekaże tę wibrację wszystkiemu, z czym się zetknie.

wczuwać się: przenikać swoją uwagą drugą osobę, przedmiot lub pole energetyczne – żeby się połączyć i na krótką chwilę stać się tą osobą, przedmiotem lub polem; pozwalać, by subtelne informacje zostały zarejestrowane w czyimś ciele za sprawą świadomej wrażliwości, jakby osoba ta była obiektem swojej obserwacji.

wewnętrzna matryca: najbardziej aktualny model czyjegoś celu życiowego lub wizji; wewnętrzna matryca obejmuje mieszankę miłości

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

i lęku, mądrości i niewiedzy, i zależna jest od poziomu osobistego rozwoju i transformacji, doświadczonego przez daną osobę. Ten wzorzec energetyczny stanowi źródło zdarzeń i form w życiu fizycznym tej osoby.

Wewnętrzny Obserwator: moc duszy w człowieku, czasem zwana Objawicielem lub Duchem Świętym, która kieruje uwagę człowieka na rzeczy pomocne w przyswajaniu sobie lekcji życiowych i autentycznym wyrażaniu siebie.

wibracja osobista: ogólna wibracja, którą promieniuje dana osoba w określonej chwili; zmienna częstotliwość stanowiąca kombinację różnych skurczonych i rozszerzonych stanów ciała, emocji i myśli danej osoby.

wniebowstąpienie: zdolność podnoszenia częstotliwości własnego ciała, emocji i umysłu, wykraczającej poza wibracje świata fizycznego, skutkiem czego ciało przenika w wyższy wymiar, pomijając śmierć fizyczną. *Zstąpienie na ziemię* jest procesem odwrotnym, podczas którego ciało przybiera formę, pomijając fizyczne narodziny.

współczucie: szerokie zrozumienie, w którym miłość stanowi sedno każdej istoty i sytuacji. Cnota, z której wywodzi się pragnienie ulżenia komuś w cierpieniu.

wymiary: poziomy, czyli częstotliwości świadomości i energii począwszy od poziomu fizycznego, poprzez subtelny lub eteryczny, mentalny i duchowy, aż po poziomy Boskości. Gdy świadomość i energia przechodzą przez kolejne wymiary, doświadcza się wzrostu częstotliwości i większej jedności.

zasady częstotliwości: podstawowa dynamika, zgodnie z którą funkcjonuje energia i świadomość, zwłaszcza po zdobyciu mądrości w procesie transformacji; mogą być wykorzystane do polepszenia jakości codziennego życia i do osiągnięcia oświecenia.

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

PENNEY PEIRCE – jest uznaną na świecie jasnowidzącą trenerką rozwoju intuicji, od ponad 30-stu lat pracuje jako doradca liderów biznesowych i przywódców rządowych, naukowców, psychologów oraz osób kroczących ścieżką duchową.

Nauka od dawna każe nam polegać na tym, co możemy zobaczyć lub dotknąć, dlatego często nie zauważamy, że myśli, emocje, duch, ciało i wszystko wokół składa się z energii. W każdej chwili otacza Cię wiele niewidzialnych fal i wibracji przecinających Twoją przestrzeń. Wszystko wibruje.
Kiedy słuchasz głosu intuicji i stajesz się bardziej wrażliwy, wówczas możesz rozpoznać tę najwyższą i najbardziej naturalną, osobistą wibrację duszy – Twoją częstotliwość domową. To właśnie ona:

- ułatwia podejmowanie decyzji,
- przekształca niezdrowe nawyki emocjonalne w świadomą wrażliwość,
- pomaga utrzymywać osobistą wibrację na poziomie, który optymalizuje funkcjonowanie w życiu, przynosi sukcesy i pozwala osiągnąć spełnienie.

„Postrzeganie siebie jako istot energetycznych jest najważniejszym przełomem naszych czasów. W *Twojej Częstotliwości* Penney Peirce wyjaśnia zasady energetyczne, których wcześniej nie uznawano, a które możemy teraz świadomie wykorzystać do zapewnienia sobie zdrowia i polepszenia rzeczywistości, w której żyjemy. Książka ogromnie mi się spodobała".

– dr Richard Bartlett, autor Matrycy energetycznej

Patroni:

Miesięcznik Czarty Wymiar

Talizman.pl CZAS NA SZCZĘŚCIE

MIESIĘCZNIK SZAMAN

psychotronika.pl PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-441-4

www.scanpapyrus.com - Scan document to PDF